vhs
Landkreis Diepholz

Programm Herbst/Winter 2015

Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Computer & Co.
2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Schlagzeilen der maßgeblichen Zeitungen in der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart führen uns drastisch vor Augen, welche Risiken Menschen bei der Suche nach besseren Lebensbedingungen in Kauf nehmen:

»EU-Abschottung macht das Mittelmeer zum Massengrab«, »Mittelmeer: ein gut bewachtes Massengrab« oder »Massengrab Mittelmeer – der EU ist ihre Schande egal«.

Eine gerechte Welt- und Wirtschaftsordnung ist bisher ein Traum geblieben, die Verhältnisse scheinen sich in Teilen des Globus` eher noch zu verschlechtern. Viele Menschen schauen fassungslos auf die dramatischen Ereignisse und fragen sich, was sie tun können. Ansatzpunkt für ein Engagement ist dabei vor allem der je eigene Gestaltungs- und Einflussbereich – und genau dies geschieht bei uns im Landkreis.

In unseren Städten und Gemeinden haben sich viele Menschen zusammengefunden, um sich ehrenamtlich um Flüchtlinge zu kümmern und ihnen ein leichteres Ankommen zu ermöglichen. Der Landkreis hat in Zusammenarbeit mit unserer Volkshochschule Ehrenamtliche für die Flüchtlingsbegleitung geschult, weitere Schulungen sind geplant.

Wir als VHS führen derzeit in allen Gemeinden des Landkreises mindestens einen Sprachkurs für Flüchtlinge durch. Der Landkreis hat die dafür notwendigen finanziellen Mittel zur Verfügung gestellt, weil Politik und Verwaltung schnellen Handlungsbedarf gesehen haben. Unsere Hoffnung für das Jahr 2016 ist nun, dass der Bund seiner Verpflichtung nachkommt und sich an den Kosten in nennenswertem Umfang beteiligt.

Uns als VHS ist sehr bewusst, dass wir alle gemeinsam weiter an dieser gesellschaftlichen Aufgabe arbeiten müssen.

Ihr

Kontakt

Stephanie Simon
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 9 – 12:30 Uhr
14 – 16:30 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

Bankverbindung
Kreissparkasse Syke
BIC BRLADE21SYK
IBAN DE24291517001110044888

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral.
Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke

Anmeldezeit:

Mo. – Do. 9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Fr. 9 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Ende September verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo. – Mi. bis 17 Uhr
Do. bis 19 Uhr
Fr. bis 13 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (**per Fax, E-Mail und über das Internet**).

Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Unser Service für Sie

Gern senden wir Ihnen das Programmheft gegen eine Gebühr von € 2,50 per Post zu.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren und an der Sommer-Akademie schicken wir automatisch das Bildungsurlaubs-Programm der Niedersächsischen Volkshochschulen für das kommende Jahr.

Die vhs-app – stets auf dem Laufenden

Mit der gemeinsamen Entwicklung von Volkshochschulen, VHS-Landesverbänden, dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) sowie dessen Tochterunternehmen können Sie jetzt jederzeit und überall auf Ihrem Smartphone VHS-Veranstaltungen in Ihrer Nähe buchen.

IOS-Version

Android-Version

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

Informationen für neue Dozentinnen und Dozenten
Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Mitarbeiterfortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiter/-innen, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 15.01.2016 – 16:00 Uhr
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
28857 Syke
Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 271.

Inhalt

Service

Kontakt 2
Anmeldung 2
Unser Team 4
Die Freudenburg 86

Fachbereiche

Gesellschaft 7
Kultur 11
Gesundheit 17
Sprachen 23
Computer & Co. 29
Beruf 33
Deutsch als Fremdsprache 51
Zweiter Bildungsweg 57
Grundbildung 64
Bildungsurlaub 69
vhs unterwegs 77
Vortragsübersicht 83

Orte

Übersicht 81

Stuhr 87
Gesellschaft 89
Kultur 96
Gesundheit 100
Sprachen 107
Computer & Co. 112

Weyhe 115
Gesellschaft 117
Kultur 124
Gesundheit 126
Sprachen 134
Computer & Co. 138

Syke 141
Gesellschaft 143
Kultur 148
Gesundheit 154
Sprachen 161
Computer & Co. 164

Bassum 169
Gesellschaft 171
Kultur 173
Gesundheit 176
Sprachen 179
Computer & Co. 181

Twistringen 183
Gesellschaft 185
Kultur 187
Gesundheit 190
Sprachen 192
Computer & Co. 195

Bruchhausen-Vilsen 197
Gesellschaft 199
Kultur 203
Gesundheit 207
Sprachen 215
Computer & Co. 217

Sulinger Land 219
Gesellschaft 222
Kultur 224
Gesundheit 226
Sprachen 229
Computer & Co. 231

Diepholzer Land 233
Gesellschaft 236
Kultur 243
Gesundheit 250
Sprachen 260
Computer & Co. 264

... und sonst

Leitbild 270
Teilnahmebedingungen 271
Gremien 272
Stichwortverzeichnis 273

Anmeldeformular 280

Thomas Hermenau Siegmar Peukert Michael Knaup Annegret Eiselt Stephanie Simon Hildegard Eylers Carsten Duveneck

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter
Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter
Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. pädagogischer Leiter
Michael Knaup 04242 976-4074

Gesellschaft
Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kulturelle Bildung
Jutta Witte 04242 976-4067

Gesundheitsbildung
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sprachen
Heide Sanders 04242 976-4073

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
Dr. Radosveta Hofmann 04242 976-4009
Annegret Eiselt 04242 976-4069

Computer & Co.
Michael Knaup 04242 976-4074

Beruf
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917
Ilse Hollenberg 04242 976-1916
Michael Knaup 04242 976-4074

Zweiter Bildungsweg
Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung, Alphabetisierung
Jutta Witte 04242 976-4067

Frank Jakob Sabine Hanisch Thomas Lagies Anne-Marijke Treptow Renate Kozlowski Peter Gieseke

Heidrun Hilgemeier Nicolaj Beck Lisa Faller Sabine Sterz Heide Sanders Dr. Radosveta Hofmann Ilona Platz

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Sekretariat
Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen
Hildegard Eylers 04242 976-4097
Carsten Duveneck 04242 976-4070

Organisation und Verwaltung
Sabine Hanisch 04242 976-4003
Sabine Sterz 04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow 04242 976-4071
Ilona Platz 04242 976-4096
Renate Kozlowski 04242 976-4072
Lisa Faller 04242 976-1924
Sandra Stehmeier 04242 976-4068

Hausservice
Nicolaj Beck
Peter Gieseke

Programmheftgestaltung, Internet
Thomas Lagies 04242 976-4098

Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Service-Team 04241 9311-0
Anja Albers,
Liesel Heusmann,
Katja Kuntze
Fax 04241 9311-11
freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de

Ewald Fiedler Ilse Hollenberg Sandra Stehmeier Jutta Witte Anja Albers Liesel Heusmann Katja Kuntze

vhs
Landkreis Diepholz

Semesterauftakt

Samstag, 12. September 2015
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 in Syke

Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz lädt alle Interessierten zur Semestereröffnung herzlich ein.

Nutzen Sie die Möglichkeit, in Schnupperkursen Themen und Angebote der VHS kennen zu lernen.

Programmablauf:

13:00 Uhr	Dozententreffen mit anschließendem Büfett
14:00 Uhr	halbstündige Workshops zum Reinschnuppern Kreatives, Bewegung, Sprachen, Diskussion ...

... anschließend bei gutem Wetter ab 15:00 Uhr Musik im Café-Garten

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein »Rund um´s Syker Rathaus« und dem Café Alte Posthalterei statt.

www.vhs-diepholz.de

Gesellschaft

»Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.«

Heraklit (* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Ihnen Freude am Lernen bereiten und Ihr Interesse an Mehr wecken.«

Der Bereich Gesellschaft bietet ein breites inhaltliches Spektrum zu Themenfeldern wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft und Umwelt, Philosophie, Religion, andere Länder und Reisen und vieles mehr. Aber blättern Sie doch selbst ...

Frank Jakob
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4005
frank.jakob@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

N.N. (ab 01.09.15 neu besetzt)
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-1921

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Politik braucht Frauen

Vortragsreihe der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Diepholz

Planung ist alles!?

Kommunen haben viele Planungsaufgaben. Diese erstrecken sich nicht nur auf die kommunale Bauleitplanung mit der Erstellung und Fortschreibung von Flächennutzungs- und Bebauungsplänen. Auch in den sozialen Aufgabenbereichen gibt es viele Planungserfordernisse, so z. B. bei der Jugendhilfe.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Inge Humann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 00102701

Mit der Kunst des Redens und der Selbstdarstellung zum politischen Erfolg

Es gilt, die eigene Meinung gekonnt und entschlossen zu äußern, sich als Frau in den Mittelpunkt zu stellen und mit möglichen Einwänden umzugehen sowie zu lernen, sich der kritischen Selbst – und Fremdwahrnehmung „auszusetzen".
Fr., 20.11.15 von 16:00 – 21:00 Uhr
Sa., 21.11.15 von 09:00 – 16:00 Uhr

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Frauke Veldkamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.11.15, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., entgeltfrei
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 00102702

Politik braucht FRAUEN!

Gesellschaft

Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100037

Polit(o)ur

Ausflüge in aktuelle politische Themen, die Ihnen auf den Nägeln brennen. Sagen Sie uns worüber Sie sprechen möchten und wir bemühen uns um Referenten, die mit Ihnen diskutieren. Senden Sie Ihre Vorschläge mit dem Betreff »Polit(o)ur« an frank.Jakob@vhs-diepholz.de. Wir sammeln Ihre Ideen, fassen sie zu Themenblöcken zusammen und bieten Ihnen den Raum für Diskussionen.

Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.
Kursnummer: 00100004

Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Die ehrenamtlichen Agenda-Gruppen im Landkreis sind weiterhin sehr aktiv und einige Einrichtungen sind aus Ideen bei diesen Treffen entstanden. Unterschiedliche Arbeitsgruppen tauschen sich an diesem Abend aus und berichten von ihren Projekten. Welche Agenda-Projekte laufen in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises, werden sie Agenda Projekte genannt? Wie werden diese finanziert und welche neuen Projekte gibt es.

Der Beerenlehrpfad in Twistringen wird in diesem Jahr 10 Jahre alt. Wir besichtigen ihn. Näheres dazu in der Presse.
Eingeladen sind Agenda21-Akteure im Landkreis Diepholz, sowie die Seniorenservicebüros und die Freiwilligenagenturen. Weitere Gäste sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 30100009

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda21, Tag der Regionen

Reinhild Olma
Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
Tel. 04206 9950
olma.reinhild@gmail.com

Agenda-Veranstaltungen in Stuhr, Bassum und Twistringen, siehe Seiten 89, 171 und 185.

Tag der Regionen

Heimat – Region entdecken, Kultur-, Natur-, Wirtschafts-Vielfalt
Tag der Regionen ... Wurzeln in einer globalisierten Welt.

Bassum, Bruchhausen-Vilsen, Diepholz, Stuhr, Syke,Twistringen, Wagenfeld aus unserem Landkreis sind dabei. Die Moorwelten werden die Auftaktveranstaltung machen mit dem Landwirtschaftsminister.

Die Kampagne Tag der Regionen lädt in diesem Jahr bereits zum 14. Mal ein. Aus der Region – für die Region.

Regionales Wirtschaften und die Bewahrung der regionalen Identität sind wesentliche Säulen für eine nachhaltig ausgerichtete Gesellschaft. Die Nachfrage nach regionalen Produkten und Dienstleistungen steigt kontinuierlich. Ziel des Konzeptes Tag der Regionen ist es, über eine Vielzahl von Veranstaltungen regionales Wirtschaften zu zeigen und durch unsere alltäglichen Kaufentscheidungen unsere eigene Region zu fördern.

„Aus der Region, für die Region" heißt auch, miteinander in Kontakt zu treten, sich zu treffen, sich auszutauschen, gemeinsam Aktionen zu veranstalten. Durch das Bewusstsein dieser Zusammenhänge kann jeder einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz und zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.

TAG DER REGIONEN
... wurzeln in einer globalisierten Welt.

Veranstaltungen vor Ort siehe Seite 94, 105, 171 und 236.

Grundkurs Asylbegleiterinnen und Asylbegleiter

Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

Fortbildung für Ehrenamtliche
Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?
Vielleicht möchten Sie Flüchtlinge unterstützen, wissen aber nicht, wie?
Gesucht werden Menschen, die am interkulturellen Austausch interessiert sind und sich an ihrem Wohnort ehrenamtlich um Asylsuchende kümmern möchten. Die ausgebildeten Asylbegleiter und Asylbegleiterinnen bieten den Flüchtlingen Unterstützung im alltäglichen Leben, z. B. bei Behördengängen, und ermöglichen soziale Kontakte. Die Arbeit der Asylbegleiter/-innen zielt explizit auf Hilfen für Menschen in einem laufenden Asylverfahren. Fremdsprachenkenntnisse sind von Vorteil, da so Sprachbarrieren überbrückt werden können, aber keine Bedingung.
Die kostenlose Ausbildung wird in Kooperation mit dem Landkreis Diepholz an den Standorten Diepholz, Sulingen und Syke durchgeführt und umfasst 38 Unterrichtsstunden.

Weitere Informationen:
Christina Runge (Fachdienst 19 Gleichstellung, Inklusion und Prävention) unter 05441 9761080, christina.runge@diepholz.de oder Heide Sanders (VHS), 04242 976-4073, heide.sanders@vhs-diepholz.de.

Beginn geplant ab Sebtember 2015

Orte:
Diepholz, Weyhe, Bassum oder Twistringen
10 U-Tage, 33 U-Std., entgeltfrei

Kultur

Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!

Jutta Witte
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder
in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen oder
Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder
selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen oder
exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern oder
selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder ...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählte auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

»Ist das Kunst oder kann das weg?«

Vermutlich kennen Sie diesen Spruch, der mittlerweile auch so manche Postkarte ziert.
Manchmal ist die Antwort auf diese Frage nicht so einfach und vielleicht kann sie nicht in jedem Fall abschließend beurteilt werden.

Kenntnisse der Entwicklungen in der Bildenden Kunst und die Beschäftigung mit den Arbeiten und der Gedankenwelt zeitgenössischer Künstler und Künstlerinnen können dazu beitragen, sich einer Antwort zu nähern.

Diese flapsig formulierte Frage zielt darauf ab, dass heutzutage die Kunst immer schwieriger einzuordnen ist.
Ein Kunstwerk ist seit jeher nicht unabhängig von seiner Entstehungszeit und seinem Ort zu betrachten.
Es zählen nicht nur rein ästhetisch gestalterische Kriterien, sondern ebenso die Einbindung ins gesellschaftliche Umfeld. Ob auf bröckelndem Wandputz in der Straße oder auf einem blankpolierten Abfalleimer in einer Galerie – die Rezeption ist abhängig vom Vorwissen und von der Haltung des Betrachters.

Sagen uns Kunstwerke aus den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts heute noch etwas? So stehen viele Arbeiten im öffentlichen Raum beispielsweise in Köln und Hamburg derzeit auf dem Prüfstand, ob sie erhalten bleiben sollen oder auf einen anderen Platz versetzt oder schlicht entsorgt werden sollen.

Kultur

Deutsche Erzähler des 19. Jahrhunderts

Literaturgesprächskreis

Unsere »Forschungsreise« durch die deutsche Literatur geht weiter: Ausgewählte Erzählungen und Gedichte aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts (Stifter, Grillparzer, Hebbel, Mörike, Keller...) stehen auf unserer Leseliste. Zu den Gesprächen über die gelesenen Texte kommen ergänzend kurze Referate des Dozenten zur Person der Schriftsteller, ihrer Zeit und den literaturgeschichtlichen Zusammenhängen.

Syke
Kreismuseum
Christof Eckardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 00201006

Syke
Kreismuseum
Christof Eckardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 03.02.16, 09:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 52,50 €
Kursnummer: 00201007

Grimmelshausen in der Ortenau

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des »Simplizissimus«

Grimmelshausen wurde in Gelnhausen/Hessen im 30-jährigen Krieg geboren, er diente als Soldat auf der kaiserlichen Seite. Nach Kriegsende wurde er in Gaisbach sesshaft. Er arbeitete als Burgverwalter, Schankwirt und später als Schultheiß in Renchen. Hier in der Ortenau entstehen seine zahlreichen Werke.
Im Zentrum des Seminars steht »Der abenteuerliche Simplizissimus« und weitere Texte aus dessen Umfeld, wie z. B. »Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courage«.
Grimmelshausen beschreibt in diesem kritischen Zeitgemälde Deutschland im Dreißigjährigen Krieg. Viel konkreter als in der wunderbaren Barocklyrik eines Gryphius wird uns dieser erste »Weltkrieg« auf deutschem Boden vor Augen geführt. Mittelalterliche und neuzeitliche Denkströmungen mischen sich in diesem ersten nicht-höfischen Roman in der deutschen Literaturgeschichte und Grimmelshausen, zwar kein »poeta doctus«, kein gelehrter Poet, wie viele seiner Schriftstellerkollegen, bietet auch uns heutigen Lesern – zumal in der sehr guten »Übersetzung« in modernes Deutsch durch Reinhard Kaiser – auch literarisch höchsten Lesegenuss.

Oberkirch
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
So, 05. – Fr, 10.06.16
6 U-Tage, 40 U-Std., 560,00 €, im EZ oder DZ, 590 € im großen EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension – eigene Anreise
Kursnummer: Y00201001

Theatertage in Bremen

Bremer Philharmoniker: Auf hoher See – Seefahrer, Piraten und Co

Besuch eines Familienkonzerts

Dieses Konzert für Kinder und Erwachsene mit den Bremer Philharmonikern bieten wir in der theatralen Konzertreihe »Phil für Dich« an. Neben der Musik gibt es spannende Erläuterungen.
Entgelt: 10,00 € (Kinder), 17,00 € (Erwachsene)

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 21.10.2015
So, 08.11.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201003

THEATERBREMEN

Erich Kästner: Pünktchen und Anton (ab 6 Jahren)

Theaterbesuch mit Einführung (Erwachsene) und Workshop (Kinder)

Anton klaut ausgerechnet im Haus seiner liebsten Freundin Pünktchen, um mit seiner kranken Mutter ans Meer fahren zu können. Pünktchen ist reich und Anton ist arm – genauer: Pünktchen fehlt es in ihrem Leben an nichts Materiellem, aber sie vermisst ihre Eltern, die andauernd arbeiten. Anton hingegen lebt alleine mit seiner Mutter, der es an allem mangelt, nur nicht an der Liebe zu ihrem Sohn. Die Freundschaft zwischen den beiden wirbelt viele Fragen auf, die auch ihre Eltern zum Nachdenken bringen.
Treffpunkt: 14:30 Uhr an der Theaterkasse (Passage links vom Haupteingang)
14.45: Workshop für Kinder, parallel Kaffeetrinken mit Einführung für die (Groß-) Eltern
16:00 Uhr: Aufführung im Theater am Goetheplatz
Entgelt: 15,00 € (Kinder), 28,70 € (Erwachsene), inkl. Platzkarte Gruppe 2 und Workshop/Einführung mit Getränken/Kuchen

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 01.12.15
So, 13.12.15, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 28,70 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201005

Astor Piazzolla: María de Buenos Aires – Tango-Oper

Theaterbesuch mit Nachgespräch

Piazzollas kleine Tango Oper (»Tango Operita«) entstand 1968. Sie erzählt die Geschichte vom Leben und Tod Marías, die glücksuchend aus einem Vorort nach Buenos Aires kam und inmitten von Bettlern, Zuhältern und Obdachlosen sterbend zur mythischen Gestalt wurde. Piazzolla (Komponist und Bandoneonspieler) ist Begründer des »Tango Nuevo«, eine Weiterentwicklung des klassischen Tangos, die lange Zeit als sehr umstritten galt. Inszenieren wird Andreas Kriegenburg, der nicht nur einer der großen Regisseure des deutschen Theaters und Musiktheaters, sondern auch selbst leidenschaftlicher Tangotänzer ist.
Aufführung: 15.30 Uhr
Anschließend Nachgespräch mit Beteiligten der Produktion

Bremen
Theater am Goetheplatz
Anmeldung bis 06.01.2016
So, 17.01.16, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,20 €, ermäßigt 24,50 € (inkl. Nachgespräch und Platzkarte Gruppe 3)
Kursnummer: 00201004

Alt, aber nicht vergessen

Kunstgeschichtliches in der zeitgenössischen Kunst
Gemeinsam werden wir Exponate der aktuellen Ausstellung betrachten und dabei entdecken, wie Bildwelten der Vergangenheit zu einem Schatz der Anregung und Auseinandersetzung wurden für das heutige Kunstschaffen. Sie zeigen Traditionslinien auf, die den Leistungen einer (vermeintlichen?) Neuerung vorausgingen. Treffpunkt: Foyer

Bremen
Neues Museum Weserburg, Teerhof 20
Detlef Stein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203002

Einführung in die Goldschmiedetechnik

Das Goldschmieden ist ein wunderbares und altes Handwerk. Ein Silberblech oder geschmolzene Silberlegierung verwandelt sich in Ihren Händen in ein ganz persönliches Schmuckstück (Ring, Anhänger, Ohrring etc.) – als Geschenk für Sie oder Ihre Lieben. Sie haben hier die Möglichkeit, Ihre eigenen Vorstellungen in einem Schmuckstück zu verwirklichen.
Sie lernen das Gießen, Sägen, Feilen, Schmieden, Polieren und andere Techniken kennen. Und ganz nebenbei erfahren Sie noch vieles über diese schöne Zunft und edle Steine.
Fr, 04.12 – So, 06.12.15
Verbrauchsmaterialien 15,00 €, Kosten z. B. für einen Silberring 15,00 – 20,00 €.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Peter Lucas / Frauke Lucas
Anmeldung bis 13.11.15
Fr, 04.12.15, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 230,00 €, inkl. Ü/VP im DZ
EZ-Zuschlag 22,00 €; 200,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206076

Kleine textile Bücher

Bücher einmal anders ... Wie könnten wir die besonderen Momente des Lebens, liebe Erinnerungen oder das kostbare Andenken an einen Menschen besser bewahren als in einem Buch? Noch dazu in einem selbst gestalteten Buch?

In diesem Workshop gestalten wir Seiten aus Stoff und füllen sie mit persönlichen Geschichten und Erinnerungen. Wir experimentieren mit verschiedenen Varianten des Buchaufbaus wie z. B. dem Leporello und entdecken neue Stoffbearbeitungstechniken und Oberflächengestaltungen. Alle Techniken und Materialien sind erlaubt und werden mutig miteinander kombiniert.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und schaffen Sie Ihr einzigartiges, persönliches textiles Buch!

Der Workshop ist auch für Anfänger/-innen geeignet, die bereit sind, sich auf ein textiles »Experiment« einzulassen.

Fr, 13.11. – So, 15.11.15

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Juliette Eckel
Anmeldung bis 20.10.15
Fr, 13.11.15, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 18 U-Std., 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Es entstehen Materialkosten.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00213002

Gesundheit

Es soll Ihnen richtig gut gehen? Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen.

Erleben Sie Entspannung und Bewegung bei Autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais oder Rückenstärkung. Nachweislich verbessern die Kurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich.

Treffen Sie sich in einer Küche als Ort der Begegnung und genießen Sie bekannte und weniger bekannte Ess-Kulturen und gesunde Ernährung.

Informieren Sie sich über Fragen zu Ihrer Gesundheit auch in unseren Vorträgen.

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!

Ilse Hollenberg
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Sabine Sterz
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4095
sabine.sterz@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit. Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im Programm von den gesetzlichen Kassen gefördert werden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

In diesem Fall erstatten Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über das Kursentgelt bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Bonussystem aktuell

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer VHS und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Bildung für Gesundheit

Gesundheit

Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- Start Basisqualifikation Qigong (300 Ustd.), Ausbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung, Göttingen, 18.09.2015 – 24.09.2017
- Forum Gesundheitsbildung: Gesundheitskompetenz, Hannover, 24.09.2015
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) Vertiefung, Springe, 10.10.2015
- Präzision in der Asana-Praxis Schwerpunkt Rückbeugen, Bassum, 10.10.2015
- Markenrecht in der Gesundheitsbildung, Hannover, 21.10.2015
- Hilfreicher Kontakt von Anfang an – Die Spürenden Hände des Qigong, Göttingen, 13. – 15.11.2015
- Meridian-Qigong Meridiane Lunge und Dickdarm, Bassum, 14.11.2015
- Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam unterrichten – Hintergründe, Besonderheiten, Praxisübungen, Northeim, 14.11.2015
- Meridian-Qigong Meridiane Blase und Nieren, Bassum, 23.01.2016
- Achtsamkeit im Alltag steigern, Göttingen, 30. – 31.01.2016
- Start Progressive Muskelrelaxation (PMR) (24 Ustd.), Fortbildung zum/zur Dozent/-in in der Erwachsenenbildung, Springe, 06.02. – 05.03.2016
- Gedächtnistraining für Ältere, Hannover, 15. – 16.02.2016
- Fanhuan Gong – Die Übungen der Rückkehr zum Ursprung, Göttingen, 26. – 28.02.2016
- Yoga und Ayurveda, Springe, 05. – 06.03.2016
- Vom Fremden lernen Kulturübergreifendes Kochen als Methode der Begegnung, Osterholz-Scharmbeck, 05.03.2016
- Trainer/-in Stressmanagement (BU), Springe, 14. – 17.03.2016
- Aquafitness für Ältere, Aurich, 17.04.2016
- Die Gesundheit stärken – die Füße aktivieren, Hannover, 19.04.2016
- Der Ursprung des Lichts und andere daoistische Qigong Schätze, Springe, 22. – 24.04.2016
- Yoga und Feldenkrais Von der inneren zur äußeren Haltung, Bassum, 22. – 24.04.2016
- Auf zu neuen Ufern – Strategien zur Gestaltung der neuen Lebensphase (BU), Springe, 25. – 28.04.2016
- Qigong mit betagten Menschen, Celle, 28. – 29.05.2016
- Dem Älterwerden Rechnung tragen – Yoga-Unterricht altersgemäß gestalten, Springe, 24. – 25.09.2016
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) Vertiefung, Springe, 29.10.2016
- Kochkurse qualifiziert leiten, VHS Osterholz-Scharmbeck, Herbst 2015
- Einführung für neue Dozenten und Dozentinnen Syke, 15.01.16
- 1. Hilfe-Lehrgänge auf Anfrage

Informationen zu den Fortbildungen sowie über weitere Angebote bei der Fachbereichsleitung.

Mitarbeiterfortbildung Yoga

»Präzision in der Asana-Praxis«
Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00301050

Mitarbeiterfortbildung Meridian Qigong

Meridiane sind Leitbahnen im menschlichen Körper in denen Qi, die Lebensenergie zirkuliert. Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Meridianverläufe im Körper, sorgen für ihre Durchlässigkeit und regen den Qi-Fluss an. In allen Übungen gibt es eine oder zwei Dehnungspositionen, in denen dem Meridianverlauf nachgespürt wird. Schwerpunkt der Fortbildung sind jeweils »4 Meridian- Qigong Übungen«, die einzeln oder in Kombination angewendet werden können. Ergänzt durch theoretische Einführung in die Meridian-Lehre, praktische Einführung in die Qigong-Basis: Grundhaltung, Qi-Spürübungen, Meridian Dehnungen und Anmo (Akupressur und Selbstmassage im Qigong). Hilfreiche Tipps zur Akupressur runden die praktische Erfahrung ab. Termine: 14.11.2015 Meridiane Lungen und Dickdarm (Element Metall), 23.01.2016 Meridiane Blasen und Nieren (Element Wasser). Basisübungen und Haltung im Qigong; Einführung in Meridian-Lehre (theoretisch und praktisch); Anmo (chinesische Akupressur und Selbstmassage). Hilfreiche Tipps zu ausgewählten Akupressur Punkten. Voraussetzung: Interesse an

der ganzheitlichen Methode Qigong. Die Samstage, jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr, können sowohl unabhängig voneinander als auch kombiniert wahrgenommen werden. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.
Weiterer Termin: 23.01.2016

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Schöller
Sa, 14.11.15, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std.
Kursnummer: 00301051

Bildungsurlaube:

Ausführliche Informationen auf S. 73, 74.

Gesund durch Bewegung – Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Stuhr-Brinkum
Mo, 31.08. – Fr, 04.09.15; jew. 9:00 – 15:30 Uhr
Kursnummer: 00302007

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stuhr-Brinkum
Mo, 15. – Fr, 19.02.16
Kursnummer: Y00302002

Stuhr-Brinkum
Mo, 14. – Fr, 18.03.16
Kursnummer: Y00302004

Stuhr-Brinkum
Mo, 08. – Fr, 12.08.16
Kursnummer: Y00302006

Rückenfit mit e-Co@ching

Neue aktive Wege mit e-Co@ching
Ausführliche Beschreibung siehe Seite 157.
Weitere Termine: 19.09. und 28.11.2015.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Phil Rosenfeld
Sa, 19.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 12 U-Std., 130,00 € bei 8 – 11 TN, 100,00 € ab 12 TN, jeweils inkl. 50,00 € Lizenzgbühr. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00302008

Hatha-Yoga im Kloster

Schweigeseminar
Die inneren Kräfte stärken und versuchen, die Einheit von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch sanfte Bewegung, Entspannung, Schweigen und Meditation den Alltag sowie die innere Unruhe loslassen und in sich selbst ankommen sind Ziele dieses Wochenendes. Das Seminar findet im Schweigen statt. Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrung. Das Seminar endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen. Parkplatz ist telefonisch im Kloster anzumelden.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sabine Brauckmann
Anmeldung bis 08.01.2016
Sa, 05.03.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 21 U-Std., 130,00 €, inkl. Ü/V im DZ, Übernachtung im Einzelzimmer 141,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: Y00301020

Hatha-Yoga auf Sylt

Yoga- und Atemübungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen
Klappholttal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes. Die Unterbringung erfolgt in einfachen Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke. Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden:
Tel. 04651 955-0, E-Mail: info@akademie-am-meer.de. Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt.
Fragen z. Kursinhalt: 04541 7281

List (Sylt)
Akademie am Meer
Ulrike Hansen
Anmeldung bitte umgehend
Do, 17.09.15, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 29 U-Std., 326,00 €, EZ-Zuschlag 33,00 €; Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00301010

Deutsches Rotes Kreuz
150 Jahre Aus Liebe zum Menschen
DRK-Kreisverband Diepholz e.V.

Entdecke das Wir in dir.

Notruf 112 europaweit
Erste Hilfe Kurse
einfach – jederzeit – möglich

Kursinformationen
www.drk-diepholz.de
Syke 04242 92270
Diepholz/Sulingen 05441 59500

SPENDE BLUT

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der KVHS Verden

Informationen und Anmeldung jeweils:
Kreisvolkshochschule Verden
Artilleriestraße 8, 27283 Verden (Aller)
Tel. 04231 15-119, -140; Fax 04231 15-170
kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de
www.kvhs-verden.de
Bei der folgenden Veranstaltung sind Gebührenänderungen vorbehalten. Keine Ermäßigung möglich.
Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen der KVHS Verden anerkannt.

Hatha-Yoga und Entspannung

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit am Wochenende

Bad Zwischenahn
Bildungs- u. Freizeitstätte, Am Rosenteich 26

15H5306W8
Sabine Brauckmann
156,70 € ab 10 TN; 187,30 € bei 7 – 9 TN;
jeweils inkl. 87,00 € Ü/V in DZ mit Dusche/WC,
EZ-Zuschlag: 5,00 €
Sa., 28. – So., 29.11.2015
Anmeldeschluss: 29.09.2015

Deutscher Volkshochschulverband und »Apotheken Umschau« kooperieren bundesweit

Das gemeinsame Ziel ist, möglichst viele Menschen zu motivieren, gesünder zu leben. Gemeinsam mit dem »Wort & Bild Verlag« (W&B) werden entsprechende Kursprogramme und Kommunikationskonzepte erarbeitet.

Die VHS des Landkreises Diepholz beteiligt sich mit dem Kursangebot »Ich beweg mich – Rückenfit, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule« an dieser Aktion. Zusätzlich finden sich verschiedene Angebote an mehreren Orten speziell für die ältere Generation. Die allgemeinen Kursangebote stehen selbstverständlich auch den Älteren offen.

Siehe Angebot auf Seite 130.

Wir gehen andere Wege

Dr. Steinhäuser
KIEFERORTHOPÄDIE

…für alle die mehr wollen !

Bitte QR-Code scannen
und
Informationen bekommen

www.kfo-steinhaeuser.de

Veranstaltungen in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

»Ich gehe nicht mehr raus«

Angst und Angsterkrankungen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Tanja Eimen
Di, 15.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304002

»Burn-Out«

Twistringen
Alexianer Landkreis Diepholz, Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 08.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304002

Schizophrenie

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Beate Schretzmann
Di, 10.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304003

Demenzerkrankungen

Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten.

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Dr. Christoph Mattheis
Mo, 14.12.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304003

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Twistringen
Alexianer Landkreis Diepholz, Klinik Twistringen, St.-Annen-Str. 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 07.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304003

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker siehe unter »Beruf« auf Seite 43.

Alexianer
LANDKREIS DIEPHOLZ

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt Herzwochen 2015

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten, wenden. Das Motto lautet in diesem Jahr: »Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt«. Die Koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten und Patientinnen denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, ist vielen nicht bewusst. Hier besteht großer Informationsbedarf.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten.
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Presse.

Landkreis Diepholz
Fachärzte der
Alexianer Landkreis Diepholz
November 2015
je 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304004

Deutsche Herzstiftung

Sprachen

Sie besuchen Ihre Tochter, die mit ihrem Mann in Argentinien lebt und lernen endlich auch die Familie ihres Schwiegersohns kennen. Sie unterhalten sich auf Spanisch und haben viel Spaß miteinander.

Ihr Telefon klingelt. Ein englischsprechender Herr möchte einige Informationen über die Produkte, die Sie vertreiben. Da Sie gerade Ihre Englischkenntnisse erweitert haben, geben Sie ihm kompetent die verlangten Auskünfte auf Englisch.

Unmöglich, denken Sie?

Nein, es geht und es macht zudem auch noch Spaß. Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.

Heide Sanders
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4073
heide.sanders@vhs-diepholz.de

Renate Kozlowski
Sachbearbeitung Englisch
Tel. 04242 976-4072
renate.kozlowski@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
Sachbearbeitung Sprachen (ohne Englisch)
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland sprachlich bewältigen zu können.

Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei das Schwergewicht auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.

- Alle Lehrgänge sind systematisch aufgebaut.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftssprachen sowie kulturkonformes Verhalten sind inzwischen wichtige Qualifikationen in international agierenden Unternehmen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, dem bieten wir verschiedene Zertifikate renommierter Institutionen aus dem Aus- und Inland an. Auf Wunsch beraten wir Sie gern.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 40 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kursus begonnen wird. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kursus bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Dozentin/Ihr Dozent.

Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Lernstufe nach dem »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen«. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben.

Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet. Sie stehen zum Download als PDF-Dateien auf unserer Homepage zur Verfügung: **www.vhs-diepholz.de** unter »Programm/Sprachen«.

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen
Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

kompetente Sprachverwendung

Niveau C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

Hören	• ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	• sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	• jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben	• anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Niveau C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

Hören	• Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen	• sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen	• komplexe Sach- und literarische Texte verstehen
Schreiben	• sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

selbständige Sprachverwendung

Niveau B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören	• im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	• sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	• Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	• detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Niveau B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören	• das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen	• in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen	• Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben	• persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung

Niveau A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören	• einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	• kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	• einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	• kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören	• einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen	• sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen	• einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben	• einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für viele internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit den allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische »Diplôme d'Études en Langue Française« (DELF) und die Prüfungen telc school Englisch und Spanisch auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten. Das Angebot kann um verschiedene andere Sprachen (Russisch, Türkisch) erweitert werden.

Viele nützliche Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

telc Sprachen-Prüfungen

in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz

In einem Grenzen überschreitenden Europa werden Fremdsprachenkenntnisse für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger. Mit dem Erwerb eines europäischen Sprachenzertifikates erweitern die Jugendlichen ihre sprachlichen Erfahrungen und verbessern ihre Zukunftschancen deutlich. Ein Zertifikat von telc – language tests gewährleistet nationale und internationale Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse.

Das telc Schulprogramm bietet speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden. Genau wie alle modernen Fremdsprachen-Lehrwerke für Schulen orientieren sich unsere Tests am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

- werten die Bewerbungsunterlagen auf und erhöhen die Zukunftschancen, da immer mehr Hochschulen und Arbeitgeber einen unabhängigen Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen erwarten.
- ergänzen das Schulzeugnis und beweisen Engagement der Jugendlichen.
- dokumentieren Erfolge beim Sprachenlernen, z. B. in einer Sprachen-AG.
- orientieren sich inhaltlich an der Lebenswelt der Jugendlichen: Der Praxisbezug bringt Spaß am Unterricht und motiviert zum Sprechen.

Wir führen bisher Prüfungen in den Fächern Englisch und Spanisch in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz durch.

Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambrigde ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

Die Termine und Prüfungsgebühren sind im Internet und www.vhs-nds.de – Sprachenprüfungen – eingestellt.

DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d'Etudes de Langue Française)

in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire Prüfungen (Diplôme d'Études en Langue Française) sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Teilnehmer/-innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d'Etudes en Langue Française'. Der Aufbau der ‚scolaire' Prüfung ist identisch mit dem der ‚tous publics' Prüfung. Lediglich sind die Themen und Hilfestellungen anders, da die ‚scolaire' Prüfungen besonders an die Zielgruppe Schüler/-innen angepasst wurden.

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):
A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

i Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4073 – Heide Sanders, die Sie auch gern berät.

Prüfung	Termine	Anmeldefrist
DELF scolaire (Schüler/-innen) – Niveau A1, A2, B1, B2		
Termin Januar/März		
schriftlich	23.01.2016	01.10. – 30.11.2015
mündlich	11.01. bis 12.03.2016	
Termin Mai/Juni		
schriftlich	28.05.2016	01.02. – 31.03.2016
mündlich	09.05. bis 18.06.2016	

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werdern.

Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei
Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ... Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Folgende Sprachentische werden angeboten: • Englisch, • Französisch, • Italienisch, • Spanisch

Weitere Sprachentische sind angedacht. Bitte informieren Sie sich bei der VHS. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3

Mi, 16.09.15, 18:30 Uhr	Mi, 14.10.15, 18:30 Uhr	Mi, 18.11.15, 18:30 Uhr	Mi, 16.12.15, 18:30 Uhr	Mi, 20.01.16, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00400001	Kursnummer: 00400002	Kursnummer: 00400003	Kursnummer: 00400004	Kursnummer: 00400005

Bildungsurlaub – Angebote im Herbst / Winter 2015 / 2016

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 75.

Dänisch – A2/B1
für Teilzeitbeschäftigte

Diepholz
Mi, 06. – Fr, 08.01.16, jew. 8:30 – 16:00 Uhr
Kursnummer: 00403015

»Rundum fit in Englisch« – A2

Weyhe
Mo, 26. – Fr, 30.10.15, jew. 8:00 – 13:00 Uhr
Kursnummer: 00406001

Französisch einmal anders lernen – A1

Stuhr-Brinkum
Mo, 19. – Fr, 23.10.15, jew. 09:00 – 15:15 Uhr
Kursnummer: 00408001

Russisch 1 – A1

Weyhe
Mo, 18.01.16, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00419003

Russisch 2 – A1

Weyhe
Mo, 09. – Fr, 13.11.15, 9:00 Uhr
Kursnummer: 00419002

Hablamos Espanol! – A2

Syke
Mo, 19. – Fr, 23.10.15, 8:30 – 13:00 Uhr
Kursnummer: 00422002

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Fachkonferenz »Sprachen«

Für Kursleitende aller Fremdsprachen
Der Termin wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Kursnummer: 00400000

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 15.01.2016 – 16:00 Uhr

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

finden Sie im Fortbildungsprogramm der Agentur für Erwachsenenbildung unter www.aewb.de.

Computer & Co.

Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertzeit des Wissens aus. Mit unseren Seminaren bleiben Sie auf dem aktuellen Stand.

Die eben genannten Begriffe sagen Ihnen nichts? Computer waren bisher nicht Ihre »Sache«? Das Internet interessierte Sie nur mäßig und Sie haben nun das Gefühl den Anschluss zu verpassen? Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Kursen, die in gemäßigtem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...

Michael Knaup
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Europäischer ComputerPass« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens wurde im September 2009 getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows, Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das – je nach Voraussetzung – 40 – 60 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartner: Michael Knaup,
Tel. 04242 976-4074,
E-Mail: michael.knaup@vhs-diepholz.de

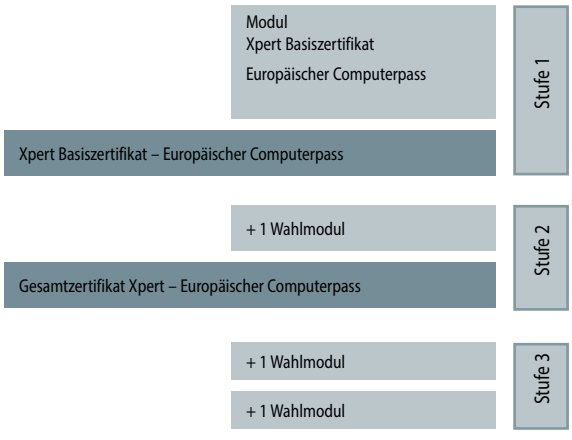
EDV-Dozentenkonferenz

Kursleiterinnen und Kursleiter, die an der Volkshochschule des Landkreises Diepholz im EDV-Bereich unterrichten, sind herzlich eingeladen. An diesem Tag findet vor der EDV-Fachkonferenz um 16:00 Uhr eine Einführung für alle neuen Kursleiterinnen und Kursleiter statt.
Bitte anmelden.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Michael Knaup
Fr, 15.01.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

Xpert Europäischer Computerpass – Module



3 Module

- It-Kompetenz
- Wirtschaftskompetenz
- Sozialkompetenz

3 Zertifikate

- Basiszertifikat Xpert Europäischer Computerpass
- Basiszertifikat Europäischer Wirtschaftspass
- Basiszertifikat Xpert Sozialkompetenz

3 Prüfungen

Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

		Wahlmodule
Xpert Starter Windows und Internet	Xpert	Textverarbeitung Basics
+ 1 Wahlmodul		Tabellenkalkulation
+ 1 Wahlmodul		Präsentation
		Datenbankanwendung
+ 1 Wahlmodul	Xpert Master	Kommunikation/ Organisation
+ 1 Wahlmodul		Textverarbeitung Pro

Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer Computerpass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert Starter« sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Wahlmodulen führt zum Abschluss »European Computer Passport Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer/-innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Europäischer Computer Pass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel mittwochs oder donnerstags in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessent/-in vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. Schulungen und Seminare können durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle.

Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

Herr Bryson steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

Tel. 0172 2833824
E-Mail: gavin.bryson@web.de

Gavin Stuart Bryson

Für den IT- (EDV) und Managementbereich erstellt Herr Würtz gerne für Sie maßgeschneiderte und kostengünstige Konzepte in Form von Schulungen, Seminaren und Crash-Kursen.

E-Mail: mow@business-it-services.de
Tel. 04206 4195489

Mark-Oliver Würtz

Weiterbildung mit Kostenvorteil

für VHS-Kursteilnehmer/-innen

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmer/-innen sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung.

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung:

CorelDRAW Graphics Suite X7:	59,95 € (Sie sparen 90 %)
Adobe Photoshop Elements 13	49,00 € (Sie sparen 50%)
Adobe Photoshop Elements 13 & Premiere Elements 13	69,00 € (Sie sparen 54 %)

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs

Wir verwenden in der Regel EDV-Bücher des Herdt-Verlages.
www.herdt.com

HERDT

Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.

Beruf

Fortbildung, Qualifikation

Wissen, Qualifizierung, Kompetenz erleichtern das Fortkommen in der Arbeitswelt. Sie tragen auch erheblich zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz bei, fördern das Selbstbewusstsein und vermitteln das gute Gefühl, fachlich auf der Höhe zu sein.

Schwerpunkte unserer Qualifizierungsangebote bilden die pädagogischen, gesundheitlichen, kaufmännischen und IT-Berufsfelder.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen für Ihre tägliche Arbeit und nutzen Sie die Gelegenheit zum kollegialen Austausch.

Ilse Hollenberg
Gesundheit
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier
Pädagogik
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

N.N. (ab 01.09.15 neu besetzt)
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-1921

Michael Knaup
IT- und kaufmännische Weiterbildung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Pädagogik 35
Gesundheit 43
Sprachen 44
IT- und kaufm. Weiterbildung 44

Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen.

Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können.

Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen, Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene erwachsenengerechte Häuser und ein Tagungshaus – Die Freudenburg in Bassum – mit Unterkunft und Verpflegungsmöglichkeiten. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden.

Sprechen Sie uns an.

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Pädagogik

Veranstaltungen in Kooperation mit dem nifbe Regionalnetzwerk SüdWest und dem Fachdienst Jugend

Fachtagung U3 Herausforderungen und Chancen der Arbeit mit Kindern unter drei Jahren

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen VHS, nifbe Regionalnetzwerk SüdWest und Fachdienst Jugend

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Bärbel Kruthaup
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00106250

9. Pädagogische Fachtagung

für Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen sowie Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen
Für weitere Informationen fordern Sie bitte einen Flyer bei uns an.

Syke
Berufsbildende Schulen
Sa, 23.01.2016, 08:30 – 16:00 Uhr

Forschendes Lernen und Philosophieren mit Kindern

Haben Kakteen auch Berührungsängste?

Diepholz
wissenswerkstatt, Bahnhofstr. 16
Dr. Kristina Calvert / Ruth Jakobi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 00106280

Haus der kleinen Forscher

Die gemeinnützige Stiftung »Haus der kleinen Forscher« engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in Kindertagesstätten in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte an der Bildungsinitiative teilnehmen können. Die VHS des Landkreises Diepholz ist Kooperationspartner vom »Haus der kleinen Forscher«. Mit unseren kontinuierlichen Fortbildungsangeboten richten wir uns an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung und bieten Ihnen dafür auf Wunsch auch Info-Veranstaltungen oder Inhouse-Workshops in Ihrer Einrichtung für das gesamte pädagogische Team an. Sprechen Sie uns an! Machen Sie mit und werden auch Sie zu einem »Haus der kleinen Forscher«.

Ebenfalls im Programm sind auch die Kurse für Kindertagespflegepersonen. Entdecken auch Sie, wie Sie im eigenen häuslichen Umfeld ohne viel Aufwand den Forscherdrang der Kinder fördern und begleiten können. Erweitern Sie Ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse und erleben Sie ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten.

Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor Beginn.

Veranstaltung für Kindertagespflege siehe Seite 42.

Basisworkshop1: Wasser – Jetzt wird´s spritzig

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Mit Wasser zu spielen ist großartig! Besonders spannend ist das Spiel mit fließendem Wasser: aus dem Wasserhahn, dem Gartenschlauch oder sogar in einem kleinen Bach. In Ihrem ersten Workshop werden Sie, genau wie ein Kind, an diesem Tag viel Neues entdecken – vor allem über sich selbst: Wie stehen Sie selbst zu Naturwissenschaften? Was ist Ihr Bild vom heutigen Kind? Und was genau versteht die Stiftung überhaupt unter »Forschen in Kita, Hort oder Grundschule«? Bei einfachen Experimenten zum Thema Wasser können Sie es hautnah erleben und mögliche Bedenken beseitigen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Rita Bieler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 50,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106061

Themenworkshop: Forschen zu Licht, Farben und Sehen

Als Lernbegleitung Projekte mit Kindern gestalten

Licht und Farben haben großen Einfluss auf unser Leben. Ohne das Licht gäbe es kein Leben auf der Erdoberfläche, weder Pflanzen noch Tiere und Menschen könnten sich entwickeln. Wo versteckt die Natur ihre Farben? Wie viele Farben gibt es? Kann man Schatten zudecken? Worin kann man sich spiegeln?
In dem Themenworkshop »Forschen zu Licht, Farben und Sehen« erfahren Sie, wie Sie zusammen mit den Kindern erste Grunderfahrungen sammeln und Licht- und Farbphänomene kennen lernen und näher erkunden können.
Die Breite des naturwissenschaftlichen Themas bietet einen guten Anlass, sich im Rahmen des Workshops vertiefend mit der pädagogischen Methode der »Projektarbeit« zu befassen. Mit ihr kann die Freude und der Wissensdurst der Kinder langfristig gestärkt werden.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00106065

Themenworkshop: Forschen mit Sprudelgas

Als Lernbegleitung die sprachliche Bildung unterstützen

Das Gas Kohlenstoffdioxid blubbert in Sprudelwasser und in der Limonade. Es entsteht beim Auflösen von Brausetabletten in Wasser oder beim Lutschen von Brausebonbons auf der Zunge. Auch beim Backen ist es wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Teig von Kuchen, Brot und Brötchen viele kleine Poren bekommt und so aufgelockert wird.
Pädagogisch vertiefend widmet sich der Workshop der sprachlichen Bildung. Exemplarisch wird dabei für das Entdecken und Erforschen von Sprudelgas gezeigt, dass Forschen und Sprechen immer auch zusammen gehören und dass sich naturwissenschaftliche und sprachliche Förderung besonders gut miteinander verbinden lassen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Sandra Köper-Joksch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00106064

Alles nur geklaut – Die genialsten Erfindungen der Natur – Bionik mit Kindern

Salzstreuer, Klettverschluss, Schwimmflossen, Saugnäpfe, Flugzeuge ...
Wenn wir nur ganz genau hinschauen, stellen wir fest, dass viele Erfindungen, die wir aus unserem Alltag kennen, nach Vorbildern aus der Natur entwickelt wurden. BIONIK – Das ist eine noch junge, faszinierende Wissenschaft, die die Tricks der Natur erforscht, um sie für neue Techniken zu nutzen.
Dieser Workshop bietet Ihnen spannende Einblicke in die Arbeitsweisen des Forschungsgebiets und wir erarbeiten gemeinsam vielfältige Vorschläge, wie Sie mit den Kindern im Kita- und Grundschulalter selbst zu Bionikern werden können.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Oliver Nixdorf / Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106070

Faszination Wald – Lebensräume verstehen und erleben

Fortbildung des Waldpädagogikzentrus Hahnhorst

Wälder sind unsere naturnähesten Ökosysteme und zugleich der ideale Erlebnisraum für Kinder. Hier können sie sich und ihre Umwelt mit allen Sinnen erfahren. Einen kleinen Bach auf wackligen Steinen überqueren, mit geschlossenen Augen durch den Wald gehen oder das Versteck eines Hundertfüßers entdecken, sind wunderbare Erfahrungen, die Kindern gut tun und das Selbstvertrauen stärken.
Das Waldpädagogikzentrum Hahnhorst bietet Ihnen als pädagogische Fach- oder Lehrkraft in diesem Workshop eine Vielzahl von konkreten Umsetzungsideen, wie Sie den Lebensraum Wald für Kinder erfahrbar machen können. Sie erhalten wichtige Informationen über die rechtlichen Voraussetzungen für Waldexkursionen und viel spannendes Hintergrundwissen zum Ökosystem Wald.

Schwaförden
WPZ Hahnhorst, Schachtstraße 166
Jessica Damast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00106063

Starke Stimme – Starker Auftritt

In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer/-innen Einblicke in ganzheitlich-kommunikative Hintergründe und wie die eigene äußere
und innere Haltung, Atmung und Stimmgebung aufeinander abgestimmt werden können. Im Mittelpunkt steht für die Teilnehmer/-innen, ihre individuelle Sprechlage zu finden, so dass jeder authentisch und souverän überzeugen kann. Ein weiterer Aspekt wird der gezielte Einsatz von Stimme und Körpersprache als Handwerkszeug sein. Abgerundet mit einfachen Tips zur deutlichen Aussprache und gesundem Stimmeinsatz wird der Fortbildungstag ganz nebenbei viele Möglichkeiten zur Vorbeugung von Stimmschädigung und Heiserkeit aufzeigen.
Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ute Bries
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00106357

Zeit zum Durchatmen für Erzieher/-innen

Körperarbeit mit dem »bewusst zugelassenen Atem«

Laut einer aktuellen Studie weisen pädagogische Fach- und Leitungskräfte im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen mit gleicher Bildung in der deutschen Bevölkerung eine deutlich schlechtere subjektive Gesundheit auf und sind häufiger dauerhaft in ihrem Alltag aufgrund gesundheitlicher Probleme eingeschränkt. Die häufigsten Beschwerden von Fach- und Leitungskräften sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Atembeschwerden, Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und ein übermäßiges Schlafbedürfnis. Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist ein eutonischer Zustand des Menschen, d. h. eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit. Im Rahmen dieses Atem-Schnuppertages erhalten Sie die Gelegenheit erste Erfahrungen mit der Atem- und Körperarbeit zu machen und ihrer entspannenden Wirkung nachzuspüren.
Bitte mitbringen: Bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00106360

Qigong mit Kindern

Schon bei Kleinkindern treten Stresssymptome auf. Mit Unruhe und Aufmerksamkeitsdefiziten reagieren die Kinder auf die An- bzw. Überforderung durch ihre Umwelt. Altersgerecht über spielerisch vermittelte Qigong-Übungen, können diese dazu beitragen, Spannungszustände zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Fortbildung bietet Erzieher/-innen und weiteren pädagogischen Fachkräften Einblicke in diese ganzheitliche Methode. Achtsamkeitsübungen, die Sinne ansprechende Wahrnehmungsübungen, Reinigungsduschen und Schutzübungen sind wirksame Instrumente, um den eigenen Energiehaushalt zu regulieren und ausgleichend auf Stress- und Spannungszustände zu wirken. Bei gegenseitigen Qigong-Massagen und beim gemeinsamen Üben unterstützen sie einander und haben die Möglichkeit ihre soziale Kompetenz zu schulen, sowie Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den Anderen zu entwickeln.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Schöller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 55,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00106408

Systemisch geführte Elterngespräche in der Kita und Krippe

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Gesprächstechniken innerhalb der Elternarbeit in der Krippe und in der Kita. Ein Konfliktgespräch oder ein Erstgespräch, sowie ein Bilanzgespräch können durch verschiedenste Gesprächsweisen an die Eltern herangetragen werden. Unter dem Ansatz der systemisch lösungsorientierten Gesprächsführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen Gesprächsstile und Techniken für unterschiedliche Voraussetzungen an Elterngespächen erarbeitet und vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden durch diesen Einstieg in »systemisch lösungsorientierte Elternarbeit« mehr Sicherheit in gezielter Fragstellung innerhalb der Gesprächsführung mit Eltern erlangen.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Kursnummer: 00106310

Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie ?

Im Landkreis Diepholz leben derzeit etwa 270 Kinder in Pflegefamilien. Manche sind mit einer dauerhaften Perspektive – zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch individuell für das einzelne Kind geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.
Für solche und verschiedene andere Konstellationen sucht der Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz Menschen, die selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und sich vorstellen können, ein Kind befristet oder dauerhaft in ihrer Familie aufzunehmen. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes sind weitere wichtige Voraussetzungen.
Die Fachkräfte für Familienpflege laden interessierte Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein. Sie erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

Termine und Ansprechpartner/-innen

Di, 08.09.2015, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Stuhr
  Bassumer Str. 4, 28816 Stuhr
  Frau Vollert, Tel. 0421 278-39008,
  gesine.vollert@diepholz.de

Di, 06.10.2015, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Mitte-Ost
  Amtshof 3, 28857 Syke
  Frau Schmidt, Tel. 04242 976-4543,
  petra.schmidt@diepholz.de
  Herr Gruhn, Tel. 04242 976-4253,
  thomas.gruhn@diepholz.de

Do, 12.11.2015, 19:00 – 20:30 Uhr
- Sozialraumbüro Sulinger Land
  Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen,
  Frau Enders, Tel. 04271 955-6417,
  claudia.enders@diepholz.de
  Frau Stüven, Tel. 04271 955-6416,
  doris.stueven@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Persönliche Gesprächstermine werden gerne nach tel. Absprache angeboten.

Entwicklungsbeobachtung und Dokumentation in der Krippe

EBD dient als systemische Arbeits- und Dokumentationshilfe zur Entwicklungsüberprüfung in Krippen und Kindergärten. Die Beobachtungs- und Dokumentationsbögen stellen für den dritten bis zum 48. Lebensmonat in Dreimonats- oder Halbjahresschritten spezifische Fertigkeiten von Kindern zusammen, die im Entwicklungsverlauf erworben werden müssen. Mit den vorliegenden Bögen der Entwicklungsbeobachtung- und Dokumentation (EBD 3-48) wird es möglich, Kinder über den Alterszeitraum von drei bis 48 Monaten gezielt im Krippen- und Kindergartenalltag zu beobachten und ihren Entwicklungsstand zu protokollieren. Auf diese Weise gelingt es z. B. auch frühzeitig Informationen über Auffälligkeiten in der Entwicklung eines Kindes zu gewinnen und es könnte eine gezielte Hilfe geplant und realisiert werden. So lassen sich negative Folgen für die weitere Entwicklung eines Kindes verhindern oder zumindest mildern.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 70,00 €, inkl. Mittagessen und Vor- und Nachmittagskaffee
Kursnummer: 00106315

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagsschulen

Diese 110 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/-in«. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen.
Fordern Sie weitere Infos an.
Infoveranstaltung am 19.11.2015 ab 18:00 Uhr im Bahnhof Bassum

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 11.02.16, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 120 U-Std.,
TN-Entgelt bei 12/13 TN: 495,00 €
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 550,00 €
TN-Entgelt bei 8/9 TN: 650,00 €
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 € und Materialkosten 50,00 €
Kursnummer: 00106110

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches.
Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 09:00 Uhr
37 U-Tage, 296 U-Std.
Kursnummer: 00106120

Fachkraft Kleinstkindpädagogik vhsConcept

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z. B. als Erzieher/-in, Kinderpfleger/-in bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss. Eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Kindertagesstättenbereich. Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Fachkraft Kleinstkindpädagogik«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/ VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen.
Fordern Sie den Infoflyer an.
Infoveranstaltung am 10.12.15 ab 18:00 Uhr im Bahnhof in Bassum.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.03.16, 09:00 Uhr
172 U-Std.,
TN-Entgelt bei 12/13 TN: 995,00 €
TN-Entgelt bei 10/11 TN: 1.095,00 €
TN-Entgelt bei 8/9 TN: 1.195,00 €
zzgl. Prüfungsgebühr 100,00 € und Materialkosten 50,00 €
Kursnummer: 00106148

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Häusliche Gewalt und Paarberatung – ein Widerspruch?!

Systemische Beratung von Paaren bei häuslicher Gewalt – Neue Wege gehen

In Kooperation mit NOP (Niedersächsische Operation Partnerschaft) wird diese Weiterbildung zur systemischen Paarberatung im Kontext von Häuslicher Gewalt angeboten. Das Seminar befähigt Mitarbeiter/-innen von Frauenhäusern und Beratungsstellen professionell mit Paaren zu arbeiten. Mit systemischen Theorie- und Übungsanteilen werden die Fachkräfte den Übergang von der parteilichen hin zur allparteilichen Beratung entdecken lernen.
Ziel des Curriculums ist, die Berater/-innen in die Lage zu versetzen, die verschiedenen Positionen im Zusammenspiel der beteiligten Personen der Paarbeziehung, empathisch und ohne Verlust der eigenen Werteposition, erfassen und beraten zu können. Im Kern geht es darum, die Gewalt, die in stressreichen Beziehungskontexten entstanden ist, auch als Versuch anzusehen, eine gefährdete, beängstigende, traumatisierende Beziehung unter Kontrolle zu bekommen und daraus Sicherheit zu beziehen. Diese Art der Beratung und des Vorgehens bietet einen Unterschied zu dem bisherigen parteilichen Ansatz in der Beratung von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen. Der professionelle Blick kann sich weiten, neue Möglichkeitsräume zu einer nachhaltigen Unterstützung von Frauen, Männern und Kindern können sich herausbilden.
Ein Informationsblatt mit weiteren Details ist bei der VHS erhältlich.
Kontakt VHS: Ilse Hollenberg,Telefon 05441 976-1916,
Kontakt NOP: Doris Wieferich, Netzwerk gegen Häusliche Gewalt im Landkreis Diepholz, 05441-1373 und Silvia Steffens, Frauenhaus Stade 04141-44123, info@nop-info.de
3 Module: 13.-15.10.2015, 20.-22.01. und 15.-17.03.2016

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Petra Baumgärtner
Anmeldung bitte umgehend
Di, 13.10.15, 10:00 Uhr
9 U-Tage, 72 U-Std., 765,00 €, zzgl. Übernachtung/Vollverpflegung pro Modul: 109,00 € im DZ (EZ-Zuschlag 22,00 €); nur Verpflegung: 51,00 € pro Modul.
Keine Ermäßigung möglich.
Fortbildung
Kursnummer: 00107020

Niedersächsische Operation Partnerschaft

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

vhsConcept-Lehrgang

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit/in Familie, Krisengespräche mit (Teil-)Familien, Familien-Rekonstruktion, Suchtstrukturen in Familie sowie Selfcare der Familienberater/-innen sind Inhalte des Lehrgangs.
Information und Beratung: Ilse Hollenberg
Tel. 04242 976-1916
Infotermin: Fr, 20.11.2015, 16:00 Uhr

Bassum/Diepholz
Kornelia Hille, Heike Ramm
Anmeldung bis 01.02.2016
Fr, 04.03.16, 16:00 Uhr
21 U-Tage, 168 U-Std., Anmeldegebühr: 70 € (wird bei Teilnahme am Lehrgang mit dem Entgelt verrechnet). Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 € bzw. ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 120,00 € Prüfungsgebühr und 285,00 € für Übernachtung/Vollpension im EZ während der Bildungsurlaubswoche. Keine Ermäßigung möglich. Bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss ist das Lehrgangsentgelt in voller Höhe zu zahlen.
Kursnummer: 00107101

Aufbauseminare für Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Die 3 Aufbauseminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen (Zirkuläres Fragen, Genogramm und Aufstellung). Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kolloquium angeboten werden. Das Entgelt und die Prüfungsgebühren werden gesondert berechnet. Die erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren und dem Kolloquium wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Die Kategorien systemischer Fragemöglichkeiten werden theoretisch vorgestellt und an praktischen Fällen geübt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Eduard Müller
Anmeldung bis 02.11.2015
Fr, 20.11.15, 09:00 Uhr
Sa, 21.11.15, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 175,00 €, inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107103

Aufstellungsarbeit

Aufstellungsarbeit ist ein unverzichtbares diagnostisches und beraterisches Instrument. Um nicht zu sehr in die therapeutische Arbeit zu gelangen, muss sich der Berater/die Beraterin eine Selbstbeschränkung auferlegen. Wie weit darf ich gehen bei Skulpturen, Familienstellen, Tetralemma, Glaubenspolaritätenaufstellung, Problemaufstellung?

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Eduard Müller
Anmeldung bis 10.12.2015
Fr, 08.01.16, 09:00 Uhr
Sa, 09.01.16,09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €,
Kleingruppe: 175,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107104

Vertiefende Genogrammarbeit

Im Zusammenhang mit der Stellvertretertheorie von Rainer Adamaszek, an Hand von Genogrammen bekannter Familien, des eigenen Genogramms (Selbsterfahrungsanteil) und Fallarbeit wird mit Hilfe mitgebrachter Fälle die Genogrammarbeit vertieft.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Eduard Müller
Anmeldung bis 05.02.2016
Fr, 26.02.16, 09:00 Uhr
Sa, 27.02.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 175,00 €, inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: Y00107105

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Auf die ersten Jahre kommt es an!

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Die entscheidenden Grundlagen für die zukünftigen Bildungs- und Entwicklungschancen unserer Kinder werden in den ersten Lebensjahren gelegt. Dafür wird das nifbe vom Land Niedersachsen gefördert. Hauptziele des nifbe sind die interdisziplinäre Erforschung der frühen Kindheit, die landesweit enge Vernetzung der Personen und Institutionen im Feld der frühkindlichen Bildung und Entwicklung sowie der Transfer von Erkenntnissen zwischen Forschung und Praxis.

Das Regionalnetzwerk SüdWest umfasst die Landkreise Diepholz, Vechta, Cloppenburg, Emsland, Grafschaft Bentheim sowie die Stadt und den Landkreis Osnabrück.

Schwerpunktthemen sind zurzeit die frühe mathematische und naturwissenschaftliche Förderung, die Sprachförderung im Übergang von der Kindertagesstätte in die Grundschule und die Umsetzung der Handlungsempfehlungen zur Arbeit mit Kindern unter drei Jahren.

In enger Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Haus der Kleinen Forscher wurden und werden auch zukünftig zahlreiche Qualifizierungsaktivitäten für Kita-MitarbeiterInnen und Tagespflegepersonen durchgeführt werden.

Bei Anregungen oder Fragen wenden Sie sich bitte an:

Heidrun Hilgemeier
(kommissarische Ansprechpartnerin)
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.

Qualifizierung in der Kindertagespflege

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagesmutter, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagesmutter und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagesmutter und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Veranstaltungsort je nach Wohnort der Teilnehmenden.

Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.
Beginn: Herbst 2015; bei Bedarf wird ein weiterer Lehrgang eingerichtet.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tagespflege Dozentinnenteam
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Kursnummer: 00106781

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 00106791

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106720

Mit Kindern musizieren in der Kindertagespflege

Singen, Musizieren und Bewegung zu Musik haben nachweislich einen positiven Effekt auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung des Kindes: Die Eigenwahrnehmung, die Kreativität und der Sinn für die Gemeinschaft werden gefördert. Und durch die aktive Beschäftigung mit Musik können positive Impulse für die Bewegungs- und Sprachförderung sowie für die allgemeine Wahrnehmungs- und Konzentrationsschulung gegeben werden. Und nicht zu vergessen: Musizieren macht Spaß! Sowohl den Kindern als auch den Erzieher/-innen! Ziel der Fortbildung ist es, Ihnen durch die Vermittlung von Liedern, Sprechversen und kleinen Bewegungsspielen sowie durch die Vorstellung von Spielen mit dem Orff-Instrumentarium

Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die Musik im täglichen Kita-Alltag immer wieder neu zum Einsatz kommen kann. Außer der Bereitschaft, sich auf die Musik einzulassen, sind keine weiteren musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Elke Münter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106778

Haus der kleinen Forscher Themenworkshop: Forschen zu Licht und Farben

Licht und Farben haben großen Einfluss auf unser Leben. Ohne das Licht gäbe es kein Leben auf der Erdoberfläche, weder Pflanzen noch Tiere und Menschen könnten sich entwickeln. Wo versteckt die Natur ihre Farben? Wie viele Farben gibt es? Kann man Schatten zudecken? Worin kann man sich spiegeln?
In dem Themenworkshop »Forschen zu Licht, Farben und Sehen« erfahren Sie, wie Sie zusammen mit den Kindern erste Grunderfahrungen sammeln und Licht- und Farbphänomene kennen lernen und näher erkunden können.
Die Breite des naturwissenschaftlichen Themas bietet einen guten Anlass, sich im Rahmen des Workshops vertiefend mit der pädagogischen Methode der »Projektarbeit« zu befassen. Mit ihr kann die Freude und der Wissensdurst der Kinder langfristig gestärkt werden.

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106761

Haus der kleinen Forscher Themenworkshop: Forschen zu Klängen und Geräuschen

Akustische Phänomene sind überall. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen bietet Kindern einen eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpftes Lernen. Neben vielen Praxisideen thematisiert der Workshop Ihre Rolle als Moderation von Lernprozessen in Kindergruppen.

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.09.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 8,00 €
Kursnummer: 00106762

Entwicklungsbeobachtung in der Kindertagespflege

Entwicklungsbeobachtung ist auch in der Kindertagspflege ein wichtiges Thema. Durch eine geschulte Entwicklungsbeobachtung gelingt es z. B. auch frühzeitig Informationen über Auffälligkeiten in der Entwicklung eines Kindes zu gewinnen und es könnte eine gezielte Hilfe geplant und realisiert werden. So lassen sich negative Folgen für die weitere Entwicklung eines Kindes verhindern oder zumindest mildern. Dieser Tag gibt einen ersten Einblick in unterschiedliche Beobachtungsmethoden.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 35,00 €, inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Fortbildung
Kursnummer: 00106777

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe
Der Arbeitskreis trifft sich 1. Mittwoch im Quartal.
Anmeldung und Information bei der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 71-230

Weyhe
Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Kursnummer: 12106006

Forum Kindertagespflege Stuhr

in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr
Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate.
Anmeldung und Information bei der Gemeinde Stuhr Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich
Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Kursnummer: 21106001

Kollegiale Beratung mit fachlicher Anleitung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und den Städten und Gemeinden des Landkreise Diepholz
In 2015 sind an 8 Standorten im Landkreis Diepholz Beratungsgruppen gestartet und haben sich gegenseitig fachliche Unterstützung ermöglicht.
Am Standort Lemförde besteht noch im Herbst die Möglichkeit, eine neue Gruppe zu initiieren.

Lemförde
Rathaus
Susanne Best
24.09.15, 19:00 Uhr
Weitere Termine: 19.11., 21.01.
Kursnummer: 00106758

Auch in 2016 wird es das Angebot der Kollegialen Beratung geben. Die neuen Termine werden in der Pädagogik-Fortbildungsbroschüre und im nächsten Programmheft der VHS veröffentlicht. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Duo – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Bei dem Schulungsprogramm DUO handelt es sich um ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter. Diese unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden, Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Sie können auch Begleitung zu Behörden oder Ärzten und die Erledigung von Einkaufen anbieten.
Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden – Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin sowie steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements.
In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz, der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan) und den Seniorenservicebüros im Landkreis. Diese Schulung wird gefördert durch das Land Niedersachsen.
Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern. Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Bassum
Dozententeam
Beginn September 2015
Kursnummer: 00305003

DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

in Kooperation mit »Sozius e.V.« – Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz.
Schulung von ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte oder psychisch kranke Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen. Inhalte: Das Krankheitsbild und Therapie bei Demenz, Paranoia und Depression, Sucht im Alter, Situation pflegender Angehöriger, Kommunikation, Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Netzwerke für Demenzkranke und ihre Angehörigen, Reflexion und Selbstpflege. Außerdem mindestens 1 Hospitationstag in einer Einrichtung für Demenzkranke. Nach Beendigung der Fortbildungsmaßnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 80609770

Stuhr
Heiligenroder Str. 33
Ute Seyfried / Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Herbst – Winter 2015/2016
5 U-Tage, 32 U-Std., 100,00 €
Fortbildung
Kursnummer: 21305001

Vorträge und Information zur Demenzerkrankung sowie zu psychischen Erkrankungen siehe Seite 22.

Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 73.

Bethel im Norden

Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Das Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe ist seit fast 20 Jahren anerkannter Träger von selbständig arbeitenden Erziehungsstellen im Rahmen des § 34 SGB VIII. Seit einiger Zeit fördern wir auch Kinder mit Handicaps nach §53 SGB XII in einem solchen Setting. Wenn Sie eine neue Herausforderung suchen und in eigener Verantwortung Arbeiten und Leben mit einem starken Partner an Ihrer Seite verwirklichen wollen, freuen wir uns über Ihre Bewerbung.

Wir suchen:

Selbständige ErziehungsstellenpartnerInnen und

Selbständige Heilpädagogische PflegestellenpartnerInnen

in Bremen und Niedersachsen

Wir bieten:
- qualifizierte Begleitung und Beratung beim Aufbau der Erziehungsstelle
- gemeinsame Auswahl der Kinder und Jugendlichen
- Mitgestaltung im Hilfeplanverfahren
- angemessene Honorarvergütung und Sachkostenerstattung
- Übernahme von Fortbildungs- und Supervisionskosten

Wir erwarten:
- Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen z. T. mit herausfordernden Verhalten, verletzten Seelen, Traumatisierungen
- (Fach) Hochschulausbildung / Fachschulausbildung
- Dipl. Päd./Sozialpäd./SozialarbeiterInnen/HeilpädagogInnen/HeilerziehungspflegerInnen/ErzieherInnen – ggf. mit therapeutischer Zusatzausbildung
- guter Leumund
- Wohnen der Kinder und Jugendlichen in Ihrem Lebensfeld
- Bereitschaft, bei der religiösen Erziehung mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Bethel im Norden
Fachzentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
Lange Straße 36 • 49356 Diepholz
Ansprechpartner: Rüdiger Scholz, Tel. 05441 9756824
E-Mail: ruediger.scholz@bethel.de
Internet: www.bethel-im-norden.de

Bethel

Sprachen

Business English – B1

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Situationen lernen Sie in diesem Kurs zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten oder eine Produkt vorstellen können. Freuen Sie sich auf diesem berufsbezogenen Englischkurs!
kein Unterricht in den Herbstferien!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 03406013

Englisch für den beruflichen Alltag

Wer kennt die Situation nicht: Bei einer ersten Begegnung die richtigen Worte finden, wie telefoniere ich, welche Redewendungen sollte ich kennen, was ist bei einer Besprechung zu beachten, was ist im Mailverkehr üblich.
In diesem Kurs üben Sie die passenden Redewendungen, üben das Zuhören und angemessene Reagieren bei Telefonaten ein. Dabei helfen Ihnen Mustersätze und Satzbausteine, die Sie situationsgerecht einsetzen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 14:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 02406011

Business English – A2/B1

What is Business English?
Business English is a language that people need to do their job.
Most learners who are on business english course will have some idea of why they need to learn this and I have to discuss these aims and expectations with my learners. This should be done at the start of the course.
Unterricht findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 954822 (ab 12.30 h)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Leilani Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406003

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Büro-fit (1) mit Office 2013 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen
Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag.
Folgende Inhalte sind geplant:
Word 2013: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick
PowerPoint 2013: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen
Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Unterrichtstage: Mo, 02.11., 09.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2015, jeweils von 08:30 – 11:45 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee Frauen
Kursnummer: 03502701

Büro-fit (2) mit Office 2013

Fortsetzung des Büro-fit (1)-Kurses.
Unterrichtstage: Mo., 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02. und 15.02.2016, jeweils von 08:30 – 11:45 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €, inkl. Pausenkaffee Frauen
Kursnummer: 03502702

Word 2010: Serienbriefe und Serien-E-Mails

Massenkommunikation mit Word und Outlook
Nutzen Sie die Serienbrief-Funktion von Word 2010, um schnell und sicher Ihre Briefe und E-Mails an größere Verteiler zu verschicken. Ein Word-Experte und Outlook-Spezialist zeigt Ihnen in diesem Kurs alle notwendigen Schritte von der Aufbereitung der Datenquelle bis zum Druck bzw. Versand der personalisierten Schreiben. Darüber hinaus gibt's jede Menge Tipps und Tricks für das Umschiffen der zahlreichen Klippen. Teilnahme-Voraussetzung: Word Grundkenntnisse; ggf. Outlook Grundkenntnisse sind hilfreich.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502016

Word 2010: Formatvorlagen

Effizientes Erstellen von großen Dokumenten

Word besteht aus Formatvorlagen. Ohne sie geht in diesem Programm gar nichts. Für Seminararbeiten, Biografien oder Ähnliches gibt es einfach kein Entkommen. Beschäftigen Sie sich damit, es wird sich lohnen. Nur so lassen sich Ihre Dokumente effizient erstellen und bearbeiten. Ein erfahrener Office-Trainer führt Sie in das Thema ein und zeigt Ihnen, wie Sie Word damit deutlich effizienter nutzen.
Teilnahme-Voraussetzung: Word Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.12.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502011

Word 2010: Professionelle Formulare und Tabellen

Machen Sie Ihren Schriftverkehr effizienter

»Von der Wiege bis zur Bahre: Formulare, Formulare.« Dieses deutsche Sprichwort bringt es auf den Punkt: ohne Formulare geht es nicht. Wie Sie in Word 2010 gekonnt und schnell professionelle Formulare erstellen, zeigt Ihnen ein erfahrener Office-Trainer in diesem Kurs. Dabei wird am konkreten Beispiel erklärt, wie Sie Formulare mithilfe von Tabellen gestalten und mit Inhaltssteuerelementen Formularfelder ausfüllen können. Automatische Berechnungen innerhalb der Felder sind sicherlich eines der Highlights dieses Kurses.
Teilnahme-Voraussetzung: Word Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.01.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00502013

DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen, siehe Seite 266.

Excel 2010 Profiwissen

Für alle, die mehr aus Excel rausholen wollen

Ergründen Sie die Tiefen von Excel 2010. Ihr Dozent hält Sie nicht lange mit der grundlegenden Bedienung des Programms auf, sondern fokussiert von Beginn an auf Techniken, mit denen Sie produktiver arbeiten, schneller zum Ziel kommen und bessere Ergebnisse erzielen. Neben der effizienten Arbeitsweise liegen die Schwerpunkte dieses Kurses auf der Arbeit mit Funktionen, der fortgeschrittenen Datenanalyse und dem Datenaustausch mit Datenbanken. Zusätzlich werden Ihnen die zahllosen Tricks aus der jahrzehntelangen Praxiserfahrung des Trainers viele neue Wege bei der Arbeit mit Excel aufzeigen. Anspruchsvolle Übungen runden das Training ab.
Excel-Vorkenntnisse sind hilfreich.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 03.10.15, 09:00 – 15:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501016

Excel 2010: Bedingte Formatierung

Wichtige Daten hervorheben, kennzeichnen und analysieren

Ein ausgewiesener Excel Experte zeigt Ihnen, was die bedingte Formatierung bei der Interpretation Ihrer Daten leistet, wie sie die Aussagekraft Ihrer Daten steigert und welche Einsatzmöglichkeiten bestehen. Mit bedingter Formatierung lassen sich Tabellen mit geringem Aufwand so gestalten, dass Sie mit einem Blick die zentralen Informationen aufnehmen und verstehen. Nutzen auch Sie diese leistungsfähige, aber kaum bekannte Funktionalität von Excel! Excel-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.12.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502010

Outlook 2010 Profiwissen

Bessere Organisation für Ihren Arbeitsalltag

Ein erfahrener Outlook-Experte macht Sie in diesem Kurs umfassend und detailliert mit Outlook vertraut. Sie lernen viele praktische Tipps zum Umgang mit E-Mails kennen und verstehen, wie Outlook Ihnen Routinetätigkeiten abnehmen kann. Auch den Kalender sollten Sie effizient nutzen – für sich selbst, aber auch zur Organisation von Besprechungen. Aufgaben lassen sich im Kalender verfolgen und überwachen. Für Ihre Kontakte können Sie beispielsweise Kategorien und geeignete Ansichten verwenden, um schneller den richtigen Ansprechpartner zu finden. Schließlich lernen Sie auch noch Serienbriefe zu verschicken und Outlook in Kombination mit OneNote zu nutzen.
Unterrichtszeiten:
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501013

Office 2013 Crashkurs

Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote für den Arbeitsalltag beherrschen

Werden Sie fit für Office 2013. Und zwar schnell. Wenn das Ihr Ziel ist, haben Sie den richtigen Kurs gefunden. Statt sich in den Tiefen der Funktionsvielfalt zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Vorgehensweisen in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Sa, 14.11. und So, 15.11.15 jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501011

Office-Bildungsurlaubsseminare finden Sie auf Seite 76, Office-Grundkurse finden Sie unter den jeweiligen Orten.

Arbeiten mit AutoCAD 2015 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Editierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Skript/Bücherkosten: 22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503003

Autodesk Inventor 2015 – Modul 1

3D Volumenmodell

Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben, statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Kontruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, Schweißkonstruktionen und Blechformen sowie Baugruppen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Zeichnungseingaben erfolgen im Skizzenmodus und werden dann in ein Volumenmodell gewandelt. Inhalte:
Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. Es wird an einfachen Konstruktionsbeispielen der Umgang mit AutoDesk-Inventor dargestellt. Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können.
Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, der geübte Umgang mit einem CAD Programm ist von Vorteil.
Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.
Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 69,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503026

Autodesk Inventor 2015

Workshop Gestellgenerator

Das 3D Volumen CAD-Programm Autodesk Inventor ist sehr umfangreich und beinhaltet viele Programm-Module. Mit dem Gestell-Generator erstellen Sie interne und externe Gestellbaugruppen für Maschinen.
In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in den Umgang mit dem Gestellgenerator am Beispiel einer einfachen Übungsaufgabe.
Mit dem Inventor Gestell-Generator können Sie folgende Aufgaben durchführen:
Ein Rahmenbauteil erstellen.
Profile auf Gehrung zuschneiden.
Ein Modell erstellen, das als Gestellrahmen verwendet wird, und es in eine Baugruppendatei einfügen (Komponente platzieren).
Die Struktur eines Gestells im Kontext der Baugruppe definieren (Komponente erstellen).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.10.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 51,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503027

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup

Kleinstgruppenseminare

Die folgenden drei Kurse bzw. Workshops finden in Stuhr (oder Weyhe) statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben. Procedere: Sie lassen sich als Interessent/Interessentin vormerken. Ist die Anzahl von 7 Personen erreicht, teilen wir Ihnen einen Wochenendtermin (Freitag, 18:30 Uhr – 21:45 Uhr und Samstag, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr) mit. Der Kurs kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Der Preisaufschlag beträgt für die Kleinstgruppen je nach Teilnahmezahl 30 – 90 %.

Project 2010/2013 – Projektmanagement

Ein umfassendes Praxistraining

Ein erfahrener Projektmanager zeigt Ihnen in diesem Kurs die Anwendung von Microsoft Project 2010/2013 von der ersten Planung bis hin zur Projektdurchführung und -überwachung. Sie können die gezeigten Methoden in jeder Umgebung anwenden, egal ob Sie allein am PC arbeiten oder in einer Enterprise-Umgebung mit dem Project Server. Nicht das Programm, sondern die Anwendung in der Praxis steht im Zentrum dieses Kurses. An konkreten Beispielen wird gezeigt, wie Microsoft Project mit den Methoden des Projektmanagements zielgerichtet eingesetzt werden kann. Mithilfe dieses Kurses werden Sie fit gemacht für den produktiven Einsatz von Microsoft Project im Projektlebenszyklus.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502001

Visio 2010

Für einen erfolgreichen Einsatz in der Praxis

Microsoft Visio wird für die Visualisierung technischer Zusammenhänge verwendet: Abläufe, Geschäftsprozesse, Raumpläne, Websites, Datenbanken, Schaltkreise und vieles mehr lässt sich mit Visio ausgezeichnet darstellen. Auch eine dynamische Visualisierung von Prozessen, Infrastrukturen oder Zuständen ist mittels Datenbankanbindung möglich. Ihnen wird ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise von Visio vermittelt. Des Weiteren zeigt Ihnen dieser Kurs an zahlreichen Anwendungsbeispielen aus den unterschiedlichsten Einsatzgebieten, wie Sie Visio 2010 in der Praxis erfolgreich einsetzen.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502002

SQL lernen und anwenden

Die Structured Query Language für den Einsatz in relationalen Datenbanken

Die standardisierte Datenbanksprache SQL (Structured Query Language) ist die Basis für jegliche Arbeit mit relationalen Datenbanken. Ein erfahrener Datenbankentwickler führt Sie am Beispiel der verbreitetsten Datenbankmanagementsysteme vollständig durch die Einsatzbereiche von SQL und zeigt Ihnen an konkreten Beispielen die praktische Nutzung. Dabei wird auch auf die Implementierungsunterschiede zwischen SQL Server, Oracle und MySQL eingegangen.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502009

Autodesk Inventor 2015 – in 24 h

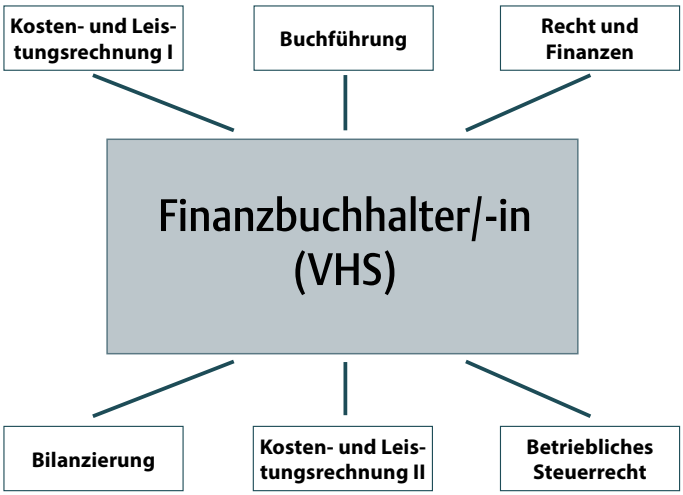
Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Kontruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, 3D-Einzelteile und Blechformen sowie Baugruppen und Schweißkonstruktionen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Eingaben im Skizzenmodus und ändern in ein Volumenmodell.
Inhalte:
Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen und Achsen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. 2D-DWG-Zeichnungen einbinden. An einfachen Konstruktionsbeispielen wird der Umgang mit AutoDesk-Inventor geübt. Sie lernen die Funktionen zur Blechmodellierung kennen und können fertigungsgerechte Abwicklungen unter Berücksichtigung von Biegekorrekturen erzeugen und die passenden Abwicklungszeichnungen erstellen. 3D-Volumen-Konstruktionen werden als Zeichnung in Ansichten ausgeben, Bemaßungen in Parameter- und Excel-Tabellen bearbeitet, um Bauteile automatisch zu verändern. Spiegeln über Ebenen und editieren mit Sweeping und Erhebung, 3D- Skizzen sowie abgeleitete Bauteile werden je nach Kursfortschritt mit behandelt. Der Umgang mit verschiedenen wichtigen Tools zum Sichern und Exportieren von Baugruppen wird ebenfalls erklärt. Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.
Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können. Über Download-Adressen für kostenlose Studentenversionen wird informiert. Bei einer Teilnahme von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 140 €, bei 5 Personen 160 €, bei 4 Personen 190 €
Termine: 12.12., 19.12., 16.01. und 23.01.2016; Skript/Bücherkosten: 25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.12.15, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 128,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03503028

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.
Ziel:
Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Inhalte:
Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung (I und II), Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht. Interessierte können jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen, d. h. ohne am Gesamtlehrgang teilzunehmen.
Prüfungen:
Innerhalb des Lehrgangs werden 6 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landeseinheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen.
Bildungsprämie: Für Modulkombinationen dieses Lehrgangs ist es möglich, einen 50 %igen Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen.
Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeträgen je Baustein zu zahlen.
Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/-in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 12 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von ca. 300 Arbeitsstunden.
Der Lehrgang hat mit dem Baustein Buchführung im Mai 2015 begonnen. Der nächste Baustein »Grundwissen Recht und Finanzen« beginnt am 12.01.16; ein Einstieg ist nach Absprache möglich.
Prüfungsgebühr: 40,00 € je Modul;
Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr und ein- bis zweimal im Monat Do, 18:30 – 21:45 Uhr.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005



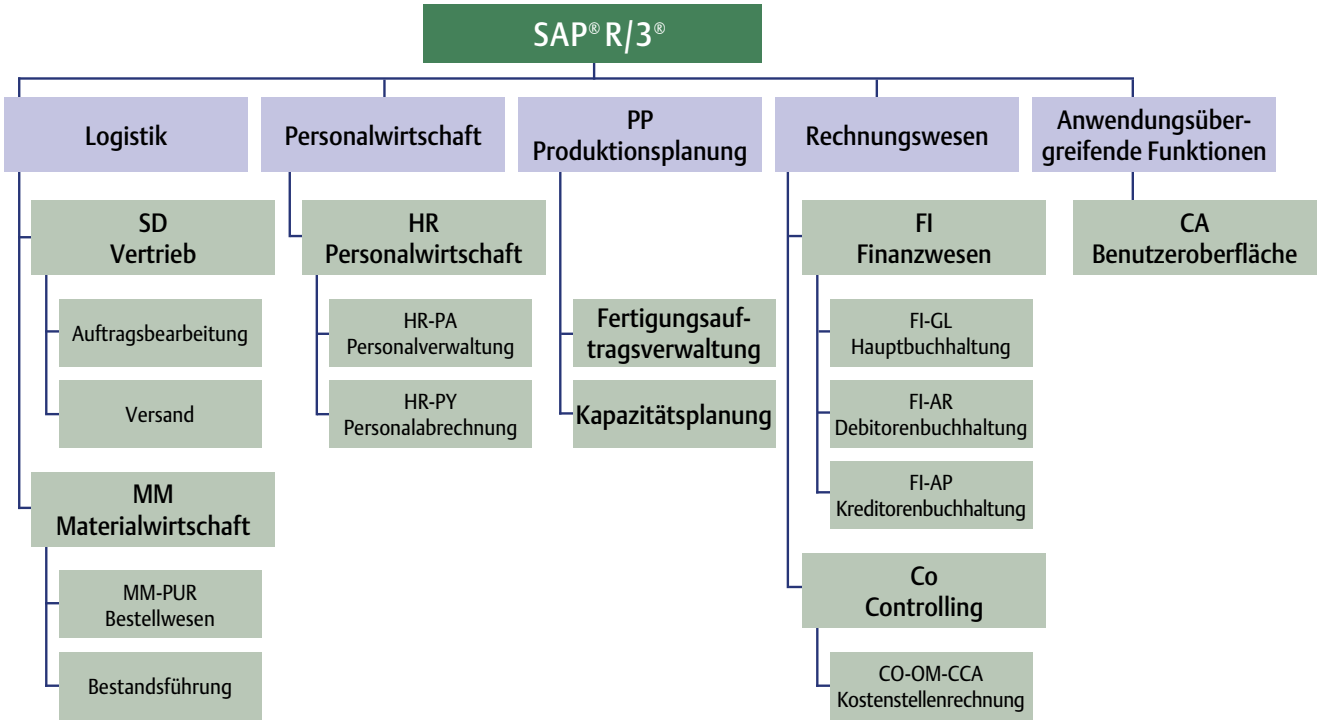
Lohn- und Gehaltsabrechnung

Theorie und EDV-Praxis

Lohn- und Gehaltsabrechnungen werden in der Praxis zunehmend mit Hilfe von PC-Anwendungsprogrammen erstellt. In diesem Lehrgang sollen zunächst in dem Theorie-Teil (64 Unterrichtsstd.) die grundlegenden Kenntnisse für die Lohn- und Gehaltsabrechnungen geschaffen werden. Themen sind z. B. Rechtsgrundlagen, Brutto- und Nettoabrechnung, Durchschnittssätze, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, vermögenswirksame Leistungen, weitere Abzüge.
In dem anschließenden EDV-Teil (36 Unterrichtsstd.) werden anhand des professionellen Programmes »Lexware« die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden Abrechnungen für mehrere Monate erstellt, um so die nötige Routine für die berufliche Anwendung zu erwerben.
Es besteht die Möglichkeit, den Abschluss »Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung« (VHS) zu erwerben.
Theorieteil: Prüfungsgebühr 40,00 €,
Praxisteil: Prüfungsgebühr 45,00 €,
Unterrichtstage: immer donnerstags, 18:30 – 21:45 Uhr
Theorie: 64 Ustd., Praxis: 36 Ustd.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Info und Anmeldung: immer donnerstags
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 18:30 Uhr
25 U-Tage, 100 U-Std., 310,00 €
Kursnummer: 00505023

SAP® R/3® – Module



SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 auf Seite 76. Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

SAP R/3 Grundlagen Finanzwesen und Controlling (FI – CO)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchungen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags- / Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP-Bildungsurlaubsseminar siehe Seite 76.

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen. Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

Wie finde ich meinen Traumjob?

Berufsorientierung für Schulabgänger und junge Erwachsene

Dieser Kurs bietet Hilfe bei der Berufsauswahl und Entscheidungsfindung: Wie soll es nach der Schule weitergehen? Welche Potentiale stecken in mir?
Inhalte: Herausarbeiten von Stärken und Potentialen, Erarbeiten eines Profils u.a. als Basis für Lebenslauf, Bewerbungsschreiben und Vorstellungsgespräch, Entwicklung von Berufsideen, Herausarbeiten eines klaren Berufsbildes, Hilfestellung bei der Studienwahl, Auswahl einer passenden Ausbildung, Möglichkeiten von Alternativen, Ideen für potenzielle Arbeitgeber.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 23,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23500002

Bewerbung um einen Ausbildungsplatz

Ein praxisgerechtes Training

Nach der Schule stellt sich die Frage, wie geht es weiter. Das Seminar richtet sich an Schüler/-innen, die in das Berufsleben wechseln möchten und einen Ausbildungsplatz suchen. Wer hier seine Ziele kennt und klare Vorstellungen für die berufliche Laufbahn hat, ist klar im Vorteil und kann mit den Bewerbungen starten. Für ein ordentliches Bewerbungsschreiben gibt es gewisse Vorgaben; dennoch sollte eine Bewerbung individuell und originell gestaltet werden. Wir besprechen was wichtig ist, was sind meine eigenen Kompetenzen und wie kann ich diese in der Bewerbung formulieren. Es gibt viele Dinge, die zu beachten sind: Foto, Kleidung, die Aufmachung der Bewerbung, die Auswahl der Anlagen etc. Wir werden sowohl am Computer eine Bewerbung schreiben, als auch in kleinen Übungen lernen, wie man sich auf ein Vorstellungsgespräch oder telefonische Anfragen in den Firmen vorbereitet.
Fr, 15:00 – 17:30 Uhr, Sa, 09:00 – 13:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804539

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Frauke Koersen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.10.15, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21500002

Bewerbung um einen Arbeitsplatz

Ein praxisgerechtes Training

Wer einen neuen Arbeitsplatz sucht oder wechseln möchte, steht vor dem Problem, eine Bewerbung zu gestalten und das Vorstellungsgespräch zu meistern. Oft sind die letzten Erfahrungen schon etwas her. In diesem Seminar wollen wir die Kenntnisse auffrischen und die Teilnehmer/-innen fit machen für eine erfolgreiche Bewerbung. Für ein ordentliches Bewerbungsschreiben gibt es gewisse Vorgaben; dennoch sollte eine Bewerbung individuell und originell gestaltet werden. Wir besprechen, was wichtig ist, was sind meine eigenen Kompetenzen und wie kann ich diese in der Bewerbung formulieren. Es gibt viele Dinge, die zu beachten sind: Foto, Kleidung, die Aufmachung der Bewerbung, die Auswahl der Anlagen etc. Wir werden sowohl am Computer eine Bewerbung schreiben, als auch in kleinen Übungen lernen, wie man sich auf ein Vorstellungsgespräch oder telefonische Anfragen in den Firmen vorbereitet.
Fr, 15:00 – 17:30 Uhr, Sa, 09:00 – 13:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804539

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Frauke Koersen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 21500001

»Gute Gespräche« führen in Beratung und Beruf

Eine Einführung in die lösungsorientierte Kommunikation

»Man kann nicht nicht kommunizieren« ist ein berühmtes Zitat von Paul Watzlawick. Ein spannendes Thema, gerade in Beratung und Beruf ist »gute Kommunikation« ein großes Feld. Neben der Darstellung grundlegender Kommunikationsmodelle und Annahmen liegt der Schwerpunkt in der ersten Anwendung von lösungsorientierten Bausteinen im Gespräch. Wir lernen verschiedene Fragetechniken kennen und beschäftigen uns mit weiteren Elementen, wie z. B. Feedback, Perspektivenwechsel, Umdeutungen und Reflektieren. Von der Problemsicht zur Lösungssicht kann als Prozess beschrieben werden, der so manche Überraschung bereithalten kann.Neben theoretischen Elementen wird viel Raum sein, praktische Erfahrungen mit den dargestellten Bausteinen selbst zu erproben.
Das Seminar ist auf max. 10 Personen ausgelegt; bei 6 – 8 Teilnehmenden beträgt das Entgelt 115,00 €.
Unterrichtszeiten: Fr, 06.11.15 u. 13.11.15, 16:00 – 19:15 Uhr, Sa, 07.11.15 u. 14.11.15, 09:00 – 16:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04242 6558279

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Reiner Brünings
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 95,00 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00509001

Deutsch als Fremdsprache

Sie betreten das Büro des Chefs, lächeln ihn selbstbewusst an und erklären deutlich und stilvoll auf Deutsch, dass Sie die richtige Person für die neue Stelle sind…

Nur ein Traum? Solange Sie keine Deutschkurse besuchen, vielleicht schon.

Unsere Deutschkurse helfen Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Sie vermitteln Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.

Dr. Radosveta Hofmann
Fachbereichsleiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de
Sprechzeit: 08:00 – 11:00 Uhr

Annegret Eiselt
Pädagogische Mitarbeiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4096
annegret.eiselt@vhs-diepholz.de

Deutsch als Fremdsprache (DaF)
Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Dein Deutsch – deine Chance
Senin Almancan – senin şansın
Твой немецкий – твой шанс

Sie wollen sich die deutsche Sprache und Kultur zu eigen machen – wir haben die passenden Kurse.
Wir bieten Deutschkurse
- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- für kompetente Sprachanwender (B2 / C1)

Integrationskurse
Integration kursları
Интеграционные курсы
Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs.
Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.
Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau
Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.
Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte
Je 100 Unterrichtsstunden
- regulärer Preis 160,00 €
- Integrationskursteilnehmende 120,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikanten/innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I 100,00 €
- Asylbewerber/innen Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 50,00 €

Für Lernende in Integrationskursen gelten besondere Bedingungen.

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- TestDaF für Studierende
- Zertifikat B2
- Test »Leben in Deutschland«
- Einbürgerungstest

Lehrbücher:
Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Information und Anmeldung:

VHS des Landkreises Diepholz
Boschstraße 7, 28857 Syke
Ilona Platz
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

Fachbereichsleitung und Beratung:

Dr. Radosveta Hofmann
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de

Asylbewerberkurse:

Annegret Eiselt
Tel. 04242 976-4096
annegret.eiselt@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Deutsch

Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die **verbindliche Einstufung und Beratung** vor Kursbeginn hilft Ihnen, das passgenaue Angebot zu finden.

Telefonische Auskünfte erteilt
Frau Dr. Hofmann unter Telefon **04242 976-4009**.

Wir haben **feste Beratungstermine** an verschiedenen Orten, aber Sie können auch **individuelle Termine** vereinbaren.

Termine für Einstufung und Beratung

Syke
VHS, Boschstraße 7, Büro
montags: 9:00 – 11:00 Uhr

Sulingen
VHS, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg, Raum 54
06.10., 03.11., 01.12.2015, 05.01.2016
9:00 – 10:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 4
15.09., 17.11., 15.12.2015, 19.01.2016, 9:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS, Jupiterstr. 1, Raum 1
22.09., 24.11., 22.12.2015, 26.01.2016
09:00 – 10:30 Uhr

Diepholz
Bahnhofstr. 11, Raum 12
08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2015, 12.01.2016, 9:15 – 10:30 Uhr

Integrationskurse

Basis 1 – 3

04.09.2015 – 10.02.2016

Unterrichtstage: Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Christiane Nöggerath
Stuhr-Brinkum
Jupiterstr. 1, Raum 3

Basis 1 – 2

03.09.2015 – 22.01.2016

Unterrichtstage: Di Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti
Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 56

Aufbau 1

19.01.2016 – 15.02.2016

Unterrichtstage: Mo Di Mi Do Fr

8:30 – 12:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstraße 7, Raum 1

Basis 1 – 2

12.10.2015 – 07.03.2016

Unterrichtstage: Mo Di Mi Do

13:15 – 15:30 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

Basis 1 – 3

28.09.2015 – 18.01.2016

Unterrichtstage: Mo Di Mi Do

8:30 – 12:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstraße 7, Raum 1

Aufbau 1 – 3
03.09.2015 – 14.01.2016
Orientierungskurs
18.01.2016 – 04.02.2016

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr
Marianne Willms
Syke
Nienburger Str. 5, Raum 12

Aufbau 1 – 3
06.07.2015 – 21.01.2016
Orientierungskurs
25.01.2016 – 17.02.2016

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle
Bassum
Kirchstraße 8

Aufbau 1 – 2
07.09.2015 – 27.01.2016

Unterrichtstage
Mo Di Mi

13:30 – 16:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti
Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 56

Aufbau 1 – 2
29.09.2015 – 18.02.2016

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

17:00 – 19:15 Uhr
Sabine Lorenz
Syke
Boschstraße 7, Raum 1

Aufbau 1 – 3
07.09.2015 – 12.02.2016

Unterrichtstage
Mo Mi Do Fr

13:30 – 16:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber, Ewa-Maria Oehl
Stuhr-Brinkum
Jupiterstr. 1, Raum 2

Aufbau 2 – 3
18.09.2015 – 11.01.2016
Orientierungskurs
12.01.2016 – 05.02.2016

Unterrichtstage
Mo Di Do Fr

08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Aufbau 3
15.07.2015 – 04.11.2015
Orientierungskurs
05.11.2015 – 09.12.2015

Unterrichtstage
Mo Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr
Dagmar Schreiber-Aresti
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

Aufbau 3
22.07.2015 – 14.10.2015

Unterrichtstage
Mo Mi Do Fr

9:00 – 12:15 Uhr
Heino Günther Kruse, Bernd Kretschmer
Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 54

Orientierungskurs
07.09.2015 – 08.10.2015

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

13:15 – 15:30 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

Orientierungskurs
07.09.2015 – 25.09.2015

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do Do

8:30 – 11:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstraße 7, Raum 1

Alphabetisierung

Modul 1 – 3
06.07.2015 – 0.03.2016

Unterrichtstage
Mo Mi Do

13:30 – 16:45 Uhr
Ahmad Khoshdel
Weyhe
Trafo, Kirchweyher Str. 51, Raum 6

Modul 9
09.07.2015 – 15.10.2015

Unterrichtstage
Mo Mi Do

09:00 – 12:15 Uhr
Sabine Lorenz
Diepholz
Bahnhofstraße 11, Raum 33

Wiederholung Modul 1 – 2
09.11.2015 – 17.03.2016

Unterrichtstage
Mo Mi Do

09:00 – 12:15 Uhr
Sabine Lorenz
Diepholz
Bahnhofstraße 11, Raum 33

Wiederholung Modul 2 – 3
01.07.2015 – 03.11.2015
Orientierungskurs
04.11.2015 – 24.11.2015

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

08:45 – 12:45 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Twistringen
VHS, Brunnenstr. 5 a

Allgemeine Kurse

Deutsch für Berufstätige B1 + B2

08.09.2015 – 27.01.2016

Unterrichtstage

Di Mi

18:15 – 20:30 Uhr
Margarethe Dünckmann
Sulingen
Am Deepenpool 29, Raum 52
99 UE / 158,40 €
X00404201

Deutsch B1 + B2

28.09.2015 – 26.01.2016

Unterrichtstage

Di Mi

14:30 – 17:45 Uhr
Ewa-Maria Oehl
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 3
112 UE / 179,20 €
X00404211

Deutsch B2 / Teil 2

14.09.2015 – 26.01.2016

Unterrichtstage

Mo Di

08:30 – 11:45 Uhr
Ewa-Maria Oehl
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
128 UE / 204,80 €
X00404322

Deutsch B2

04.09.2015 – 29.01.2016

Unterrichtstage

Di Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Boschstraße 7, Raum 2
140 UE / 224,00 €
X00404301

Deutsch C1

10.09.2015 – 29.01.2016

Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 12:30 Uhr
Samuel Xavier
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2
170 UE / 280 €
X00404401

Integrative Kurse für Asylbewerber

allgemein und mit Alphabetisierung – 4 Module á 50 Unterrichtsstunden
Die Kurse werden in Kooperation mit dem Landkreis Diepholz und den Kommunen des Landkreises durchgeführt.

Anmeldung bei der jeweiligen Kommune

Einstufungstermine auf Anfrage

Diese Kurse sind entgeltfrei, das Unterrichtsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Niederschwellige Kurse für Frauen

Die Kurse werden in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen sowie Kindergärten und Grundschulen durchgeführt.

Anmeldung:

Twistringen: Heike Harms, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Twistringen, Tel. 0423 413106

Diese Kurse sind entgeltfrei.

Mama lernt Deutsch

ab 04.09.2015

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00 Uhr
Martina Heuermann
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 1
X24404700

Mama lernt Deutsch – Alphabetisierung

ab 04.09.2015

Unterrichtstage

Fr

08:30 – 11:00 Uhr
Regina Brinkmann-Mock
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a, Raum 2
X00404002

Projekt GBIB – Grundbildung und Beruf

Infos siehe Seite 64 – 65.

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

10.10.2015, Anmeldung bis 03.09.15
12.12.2015, Anmeldung bis 05.11.15
ab 08:30 Uhr / 115,00 €
Syke

Goethe-Zertifikat B2

30.01.2016, Anmeldung bis 15.12.2015
ab 09:00 Uhr / 200 €, ermäßigt 150,00 €
Syke

TestDaf

Termine auf Anfrage, Anmeldung online
175,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

Termine auf Anfrage
25,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Termine auf Anfrage
30,00 €

Zweiter Bildungsweg

»Wir können den Wind nicht beherrschen, aber wir können die Segel richtig setzen.«

Seneca

Etwas anders machen, etwas riskieren, etwas wagen oder alles auf eine Karte setzen sind nicht selten Motive, die uns umtreiben. Im Augenblick investieren viele Menschen in Aktien mit der Hoffnung, genügend »Geld zu machen«, um sich Wünsche zu erfüllen. Aber das kann teuer werden!

Wie wäre es denn mit Ihrem Wunsch nach Veränderung, den Sie sich selbst erfüllen können? Investieren Sie in sich! Mit einer neuen Chance im 2. Bildungsweg bekommen Sie vielleicht die Lust an der Erkenntnis, was Sie und uns denn im Innersten zusammenhält. Bestimmt aber wachsen Ihre Chancen, sich im Beruf oder im Privaten zu entfalten, Neuland zu betreten und anders am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen als bisher.

Ewald Fiedler
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4076
ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Grundbildung und Zweiter Bildungsweg – die zweite Chance

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden. Einzelne Rechnungen sind nur unter der Voraussetzung der Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 3 € pro Rechnung möglich.

Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 25,00 €

Sekundarabschluss 1
Realschulabschluss 50,00 €
Z-Kurse 55,00 €

einmalig zu zahlen sind
Anmeldeentgelt 35,00 €
Prüfungsentgelt 100,00 €

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
- zweistündiges Fach 14,00 €
- vierstündiges Fach 23,00 €
- für zwei Fächer 28,00 €

Sekundarstufe 2
- zweistündiges Fach 23,00 €
- dreistündiges Fach 25,00 €
- für zwei Fächer 35,00 €

Ermäßigungen

Die Entgelte der unterschiedlichen Lehrgänge im 2. Bildungsweg sowie das Anmelde- und Prüfungsentgelt sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Schulabschlüsse

Tageshauptschulen

Scholen Kursnummer: 00601015
Reisende Werkschule
01.08.15 bis 20.06.17
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: 00601014
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
14.09.15 bis 21.06.16
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Infotermin: 08.09.15, 10:00 Uhr

Tagesrealschulen

Scholen Kursnummer: 00602017
Reisende Werkschule
01.08.15 bis 20.06.16
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke Kursnummer: 00602013
VHS, Alte Posthalterei, Waldstraße 1
14.09.15 bis 18.12.16
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 01577 8917256
Infotermin: 08.09.15, 10:00 Uhr

Abendrealschulen

Syke Kursnummer: 00602010
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
21.09.15 bis 18.12.16
Deutsch, Mathematik, Englisch, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Geschichte, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
Infotermin: 08.09.15 18:00 Uhr

Diepholz Kursnummer: 00602012
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
28.09.15 bis 18.12.16
Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372
Infotermin: 22.09.15 18:00 Uhr

Mathematik-Lehrgang für den Übergang zur Fachoberschule

Der Kurs umfasst Ergänzungen und Übungen zu dem gesamten Stoff der ersten Oberstufenklasse, an Fachgymnasien Klasse 11 und an Gymnasien nach G8-Regelung die Klasse 10. Das Erreichen der Lernziele dieser Klasse ist Voraussetzung für den Abschluss der Kursstufe.
Inhaltlich bilden einfache Funktionen, Proportionalität, Antiproportionalität und Linearität den Anfang. Gleichmäßige Streuung und deren Herleitung folgen.
Zum Ende des zweiten Semesters wird dann noch kurz auf Folgen und Reihen sowie auf die einfache Wahrscheinlichkeitsrechnung eingegangen.

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Fabian Gumz
30.09. bis 25.01.16
Jeweils Mittwoch und Donnerstag von 16:45 – 18:30 Uhr
Entgelt: 45,00 € monatlich
Kursnummer: 00602015

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Doris Kunst
30.09. bis 25.01.16
Jeweils Mittwoch und Donnerstag von 16:45 – 18:30 Uhr
Entgelt: 45,00 € monatlich
Kursnummer: 00602016

Studieren ohne Abitur

Bassum Kursnummer: 00605015
VHS im Bahnhof
01.02.16 bis 31.01.17
Deutsch, Mathematik, Englisch, Einführung in wissenschaftl. Arbeiten, Förderung der Studierfähigkeit
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:30 Uhr
Christiane Behrens 04242 50282
Infotermin: 19.01.16 18:30 Uhr

Globales Lernen »Know your lifestyle« – gefördert von DVV International

Das europäische Projekt »Know your Lifestyle – Nachhaltiger Konsum für junge Erwachsene im 2. Bildungsweg« richtet sich gezielt an junge Erwachsene, die an Weiterbildungseinrichtungen wie den deutschen Volkshochschulen (VHS) ihren Haupt-, Real- und Mittleren Schulabschluss nachholen.

Kursteilnehmenden soll anhand von lebensnahen Themen, wie »Wasser als globales Gut« oder »Handy/Smartphone«, das Verhältnis von lokalem, ganz persönlichem Konsum, und dessen globalen Auswirkungen bewusst gemacht werden. Die jungen Teilnehmenden sollen sich kritisch mit dem eigenen Konsumverhalten auseinandersetzen und alternative Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Neben der Erarbeitung von Unterrichtsmaterialien und Lehrkonzepten, wird es im Rahmen des Projekts Lehrerfortbildungen und eine Vielzahl von Projekt(tags) veranstaltungen zum Thema »Nachhaltiger Konsum« an Weiterbildungseinrichtungen in den Projektländern geben.

Für Lehrkräfte sind Fortbildungen, Workshops (in Brüssel) und Abschlusskonferenzen vorgesehen.

European Union

BMZ Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Finanziert wird das Programm von der Europäischen Union und dem BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung). Partner sind verschiedene Erwachsenenbildungsträger mehrerer Länder (Estland, Slovenien, Österreich, Deutschland) sowie der Europäische Verband für Erwachsenenbildung (EAEA).

KNOW YOUR LIFESTYLE
Sustainable Consumption in 2nd Chance Education

Die folgenden Projekte sind für die VHS die ersten dieser Art im Rahmen des 2. Bildungsweges.
Die Teilnehmenden erhalten einen praxisbezogenen Einblick in einen Themenbereich mit Alltagsbezug.

Nachhaltiger Konsum am Beispiel Handy/Smartphone

Mit diesem Projekt soll eine differente Auseinandersetzung mit dem Thema »nachhaltiger Konsum«, vor allem im Hinblick auf die Handynutzung erzielt werden. Eine solch intensive Auseinandersetzung mit der Thematik wäre im regulären Unterricht nicht möglich.

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Ewald Fiedler / Sarah Lindhoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15
2 U-Tage, entgeltfrei
Kursnummer: 00600010

Wasser als globales Gut

Globale Auswirkungen des Umgangs mit Wasser, eigenen Konsum und Handlungsoptionen stehen im Zentrum des Seminars.

Syke
VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Ewald Fiedler / Wilfried Kettler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 27.10.15
2 U-Tage, entgeltfrei
Kursnummer: 00600011

Leitung und Beratung: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

vhs DVV International · die kärntner volkshochschulen projekte · EAEA

»Niemand soll verloren gehen«

Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz

Im Auftrag des Landkreises Diepholz hat die VHS ein Konzept zur Entwicklung und Implementierung von flächendeckenden Angeboten zur Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) entwickelt. Das Konzept beinhaltet angepasste VHS-Lernfördermaßnahmen für Kinder von anspruchsberechtigten Familien oder Alleinerziehenden mit geringem Einkommen, sofern hierfür keine schulischen Angebote bestehen. Ziel ist, die betroffenen Schülerinnen und Schüler mit zusätzlichem Unterricht zu unterstützen, damit sie die wesentlichen Kompetenzen erwerben und ein ausreichendes Leistungsniveau in den einzelnen Schulfächern erlangen können.

Dieser individuelle Förderbedarf muss von den Fachlehrkräften/Klassenlehrkräften der Schulen festgestellt werden. Die anspruchsberechtigten Eltern haben dann die Möglichkeit, einen Antrag auf Förderung zu stellen. Anspruchsberechtigt sind zum Beispiel alle, die eine Lernmittelbefreiung erhalten haben.

Für viele Schulen im Landkreis wird die VHS ab Februar 2014, sofern ein Bedarf gemeldet wird, ein spezielles, mit den Fachlehrkräften aus den jeweiligen Klassen oder Jahrgangsstufen der Schule ein abgestimmtes Angebot unterbreiten. In der Regel wird das VHS-Lernförderangebot dabei nicht als klassischer Einzelnachhilfeunterricht organisiert, sondern in Klein- und Kleinstgruppen erfolgen. Das Ziel dabei ist auch, längerfristige schulische Defizite auszugleichen und die Schülerinnen und Schüler mit dem selbstbestimmten und selbstorganisierten Lernen vertraut zu machen.

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.

Projektleitung
Frank Jakob Tel. 04242 976-4005
frank.jakob@vhs-diepholz.de

Projektverwaltung BuT
Lisa Faller, Tel. 04242 976-1924
lisa.faller@vhs-diepholz.de

Koordinatorin
Nicole Reimler
Tel. 0162 1905746
nicole.reimler@vhs-diepholz.de

Koordinatorin
Maike Hundertmark
Tel. 01577 8917256
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de

Koordinator
Hinnerk Wähaus,
Tel. 01578 7049737
hinnerk.waehaus@vhs-diepholz.de

Projektwoche Politische Bildung für junge Menschen

Der Genozid an den Armeniern vor 100 Jahren

»Der 24. April 1915 war Auftakt zu einem der größten Verbrechen des 20. Jahrhunderts.« So schreibt es der überwiegende Teil der Historiker. »Die Armenier hätten sich mit dem Feind verbündet und müssten deshalb zum Schutz des Landes, aber auch ihrer eigenen Sicherheit wegen bis Kriegsende umgesiedelt werden.« So stellt es die türkische Regierung dar. Die Fakten und Hintergründe für diese unterschiedliche Geschichtsschreibung sind Themen dieser Projektwoche.

Berlin
Andreas Hotopp, Heinrich Warneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15
4 U-Tage, 32 U-Std., 50,00 € inkl. Anfahrt und Unterkunft
Kursnummer: 30101012

Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen, Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

Nach Schule und Berufsausbildung ist Lernen nicht beendet. Kontinuierliche Karrieren sind heute nicht mehr der Regelfall – Lebenslanges Lernen ist in der modernen Gesellschaft gefordert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase an einer Hochschule oder Fachhochschule studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis erforderlich oder eine vergleichbare berufliche Qualifizierung. Das Führen eines Haushalts mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird als gleichwertig anerkannt.

Weiterbildung: Zertifikatskurs »Basis-Qualifikation Pädagogik«

Eine Kooperation mit der Universität Vechta, der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, dem Büffelstübchen e. V. Stuhr-Brinkum, der KVHS Verden und dem BNVHS – WBZ Diepholz

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinandersetzen wollen. Die aufzubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

Dabei wird an die persönlichen Erfahrungen im Lebensumfeld, das Vorwissen und das pädagogische Verständnis der Lehrgangsteilnehmenden angeknüpft. Das heißt, es sind sowohl die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule sowie die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Im Sinne einer erfolgreichen Lernförderung werden die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 12 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (3 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermittlung, Vorstellung von Literatur, Reflexion des Erarbeiteten) und organisierter Erfahrung von Selbstlern- und Lernvermittlungsprozessen. Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

Thematische Schwerpunkte:

- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in
  - wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
  - Grundlagen Mathematik
  - Grundlagen Deutsch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schülern
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

lo-net 2

Büffelstübchen
Lernwerkstatt für Kinder, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer e.V.

OHN OFFENE HOCHSCHULE NIEDERSACHSEN

OHN OFFENE HOCHSCHULE NIEDERSACHSEN

vhs Landkreis Diepholz

Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den BuT-Lernförderangeboten sind vorgesehen:

- 6 dezentral organisierte didaktische Lernzirkel mit Fremd- und Eigenhospitationen im Umfang von je 4 Stunden vorgesehen, die Beratungs- und Reflexionsphasen einschließen. Die Zirkel dienen vornehmlich dem Austausch praktischer Unterrichtserfahrung, die von „Best-Practise"- Beispielen begleitet werden. In Zusammenarbeit mit der Lernwerkstatt Büffelstübchen e. V. aus Stuhr Brinkum werden im Rahmen der Lernzirkel auch Lernmaterialien von erfahrenen Lehrkräften vorgestellt und unterrichtspraktische Einsatzmöglichkeiten unter fachkundiger Anleitung erprobt.
- kollegiale Beratungen zur individuellen Unterstützung der Teil nehmenden

Während des Zertifikatskursus wird die Arbeit mit der Lernplattform lo-net2 ermöglicht, um sich zwischen den Präsenzphasen austauschen zu können, fachliche Inhalte zu vertiefen und die Medienkompetenzen zu erhöhen. Zur individuellen Dokumentation und Reflexion der Qualifizierung können die Teilnehmenden ein Lerntagebuch führen.

Mit dem Erwerb des Zertifikats werden 9 Credit-Points auf ein späteres Pädagogik-Studium angerechnet. Auch ein Übergang zu einem Studium ohne Abitur ist mit diesem Lehrgang möglich.

Veranstaltungsnummer: 00605091
- Beginn: 24. September 2015
  Ende: 10. September 2016

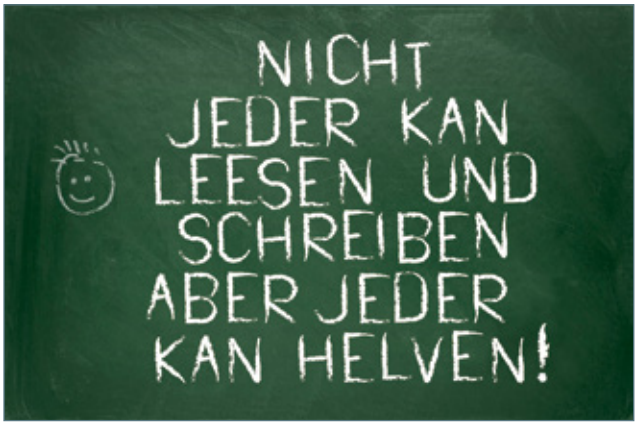
Veranstaltungsorte:
- Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg Bassum, Amtsfreiheit 1a, 27211 Bassum,
- VHS-Zentrum Syke, Nienburger Str. 5

Referententeam:
- Christa Hienstorfer, Sabine Rösemeier, Maike Hundertmark, Nicole Reimler, Hinnerk Wähaus

Leitung und Beratung: Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Foto: Oliver Richter

Grundbildungsangebote



In Deutschland leben 7,5 Millionen funktionale Analphabetinnen und Analphabeten im erwerbsfähigen Alter. Die Zahlen der nationalen leo. – Level-One Studie wurden im Frühjahr 2011 veröffentlicht und haben ein breites Echo hervorgerufen.

Dass in einem Industrieland mit Schulpflicht ein Siebtel der erwerbsfähigen Bevölkerung nicht ausreichend lesen und schreiben kann, ist eine bestürzende Tatsache, der man entgegenwirken muss.

Wie kann funktionalem Analphabetismus vorgebeugt werden – in Schule, Elternhaus, in außerschulischen Projekten? Wie können Jugendliche und Erwachsene aus bildungsfernen Schichten erreicht werden? Und wie kann man ihnen Freude am Lesen vermitteln, damit sie sich zurechtfinden im allgegenwärtigen Buchstaben-Dschungel?

Um diesen Fragen angemessen begegnen zu können, hat die VHS ein programmbereichsübergreifendes Konzept erarbeitet, das von den Bereichen Sprachen, DaZ, Alphabetisierung und 2. Bildungsweg getragen wird. Für die Zielgruppe der Menschen, die nicht ausreichend lesen, schreiben und rechnen können und im Umgang mit den neuen Technologien im Alltag große Schwierigkeiten haben, bietet die VHS weiterführende Grundbildungsangebote mit dem Ziel an, anschließend entweder eine Erwerbstätigkeit aufnehmen zu können oder berufliche Qualifikationen wie den Führerschein oder einen Schulabschluss zu erwerben.

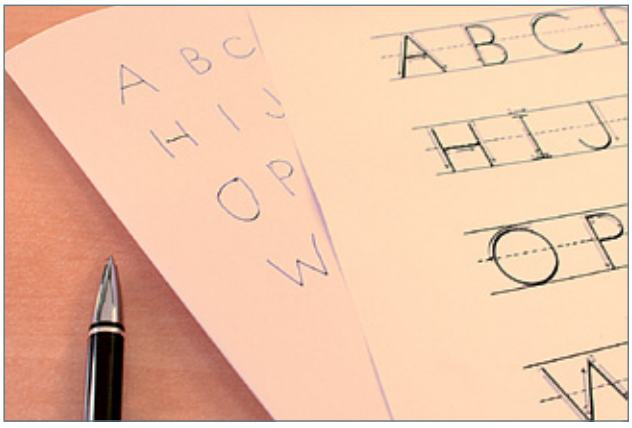
Angesprochen werden sollen aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der o. a. Kompetenzbeschreibung aus Betrieben:

- die höherwertige Aufgaben übernehmen möchten
- oder wegen mangelnder Grundbildungskompetenz von Entlassung bedroht sind

oder motivierte Menschen auf der Suche nach beruflichen oder Weiterbildungsperspektiven:

- aus VHS-Alphabetisierungskursen für Deutsche
- aus VHS Integrationskursen mit Alphabetisierung

Unser Programm beinhaltet Bausteine unterschiedlicher Form, Dauer und Intensität.



Projekt GBIB – Grundbildung und Beruf

gefördert durch das Land Niedersachsen aus dem Programm »Lebenslanges Lernen«

In diesem Projekt wirken Kreishandwerkerschaft Diepholz/Nienburg, Jobcenter des Landkreises Diepholz und die Fahrer-KonzeptTrainings GmbH in Stuhr mit der VHS zusammen. Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Wunsch nach der Aufnahme einer geregelten Tätigkeit mit der Bereitschaft verbinden, eine weiterführende berufsbegleitende Grundbildungsmaßnahme mit berufsorientierenden/-vorbereitenden Akzenten – GBiB zu besuchen.

1. Vorrangiges Ziel ist die Erweiterung der Grundbildungskompetenz: Schreib- und Lesekompetenz, alltagsmathematische Kompetenz, technologische Problemlösungskompetenz auf der Basis der sozialen und berufspraktischen Mindestanforderungen von Betrieben, die Arbeitskräfte suchen.

Der Unterricht erfolgt in Einrichtungen der VHS mit maximal 5 Unterrichtsstunden pro Tag.

2. Zweck der Maßnahme ist der Übergang der TN entweder in betriebliche Ausbildung oder Beschäftigung sowie in weiterführende abschlussbezogene Bildungsmaßnahmen wie Hauptschulabschlusslehrgang oder Berufsqualifizierungsmaßnahme. Für die Teilnehmenden aus den VHS-Maßnahmen sind mehrfache, umfangreiche Assessments verteilt über die Maßnahmendauer geplant, um Eingangsvoraussetzungen zu erfassen und deren Wünsche sowie individuelle Potenziale zu ermitteln sowie die Annäherung an die Mindestanforderungen von kooperierenden Betrieben zu erfahren, die eine Bereitschaft zu einer möglichen Übernahme in ein Beschäftigungsverhältnis signalisieren.

Baustein 1 bis 3 Vollzeit

Beginn: 15.09.2015
Ende: 20.12.2016

Montag bis Freitag
08:30 – 12:45 Uhr

Umfang: 945 UStd
Kosten: 1.890,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
Syke
Kursnummer: 00600040
Sulingen
Kursnummer: 00600041
Diepholz
Kursnummer: 00600042

Baustein 1 Teilzeit

Beginn: nach Anfrage ab September 2015
Ende: 22.06.2016

Montag, Mittwoch, Freitag
08:30 – 12:45 Uhr

Umfang: 288 UStd
Kosten: 566,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
Syke
Kursnummer: 00600045
Sulingen
Kursnummer: 00600046
Diepholz
Kursnummer: 00600047

Feriencamp Baustein 1

Beginn: 19.10.2015
Ende: 30.10.2015

Montag, Mittwoch, Freitag
09:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 36,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
Syke
Kursnummer: 00600050
Sulingen
Kursnummer: 00600051
Diepholz
Kursnummer: 00600052

Bausteine 1, 2, 3, 4 Bildung auf Bestellung:

Auf Anfrage stellen wir auch nach Ihren Wünschen mit den 4 Kompetenzbausteinen: Schreib- und Lesekompetenz, alltagsmathematische Kompetenz, technologische Problemlösungskompetenz eine Veranstaltung nach Maß an.

Feriencamp Baustein 1

Beginn: 18.04.2016
Ende: 29.04.2016

Montag, Mittwoch, Freitag
09:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 36,00 € (Ermäßigungen können beantragt werden, Anträge auf Förderungen nach Asylbewerberleistungsgesetz und BSHG werden unterstützt)

Unterrichtsorte:
Syke
Kursnummer: 00600055
Sulingen
Kursnummer: 00600056
Diepholz
Kursnummer: 00600057

Auskünfte und Beratung für alle Angebote:
Dr. Radosveta Hofmann, Annegret Eiselt, Frank Jakob, Ewald Fiedler

Anmeldung: 04242 976-4003

Jutta Witte
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- alle, die schon lange nicht mehr gelernt haben
- alle, die in größeren Gruppen nicht gut lernen können
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.

Zur Situation der Betroffenen

Kennzeichnend für unsere Gesellschaft ist die Selbstverständlichkeit, mit der von jedem Erwachsenem erwartet wird, dass er lesen und schreiben kann. Diejenigen, die diese Kenntnisse nicht oder nicht ausreichend besitzen, werden oft als dumm angesehen und ausgegrenzt. Es gehört sehr viel Mut dazu, trotz negativer Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend einen neuen Anfang zu wagen. Der Entschluss, Elementares nachzuholen, ist für Erwachsene auch eine Möglichkeit, Ängste abzubauen und die Abhängigkeit von der Hilfe anderer im Alltag zu verringern.

Alphabetisierung – was folgt danach?

Mit der Alphabetisierung ist ein erster Schritt getan. Oft reichen die Kenntnisse aber nicht aus, um bestehende Angebote der Weiterqualifizierung wahrzunehmen. An Alphabetisierungskurse schließen sich daher Angebote zum Erwerb weiterer elementarer Fähigkeiten an.

Unser Angebot

Lesen und Schreiben von Anfang an
Die Volkshochschule bietet Erwachsenen die Gelegenheit, lesen und schreiben von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Gelernt wird in kleinen Gruppen, in denen die Teilnehmer/-innen das Lerntempo selbst bestimmen.

Rechnen von Anfang an
Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die große Schwierigkeiten beim Rechnen haben. Am Beispiel von alltäglichen Situationen, in denen Rechenkenntnisse von Erwachsenen erwartet werden, sollen die Grundrechenarten geübt werden.

Deutschkurse mit Alphabetisierung
Viele derjenigen, die aus dem Ausland zu uns gekommen sind, haben ein anderes Schriftsystem gelernt oder konnten gar keine Schule besuchen. Sie können in diesen Kursen die deutsche Sprache in Wort und Schrift erlernen.

Neben dem allgemeinen Angebot finden auch Veranstaltungen in Kooperation mit den Delme-Werkstätten statt.

»Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!«

Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

Bis vor 30 Jahren schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Als das Problem bekannt wurde, ging man von rund 4 Millionen Erwachsenen aus, die über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten.

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie«leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

Manche von ihnen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Aber allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können.

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

Menschen mit Lese- und (Recht-) Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.

Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermöglichen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schreibend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

Per Zufallsauswahl wurden mehr als 7.000 Personen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren befragt. Für »leo« wurde diese Zahl um eine Zusatzstichprobe von 1.350 Personen im unteren Bildungsbereich ergänzt.

ich-will-lernen.de

Über 496.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

Irgendwo in Deutschland sitzt in diesem Moment ein Erwachsener am Computer und lernt im Internet Lesen und Schreiben. Seit Beginn des Alphabetisierungsportals www.ich-will-lernen.de im September 2004 haben sich insgesamt über 496.000 Lernende online angemeldet.

Das Lernportal ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV). Dank Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) sind die Online-Kurse für Nutzer kostenlos. Sie werden von Online-Tutoren begleitet und bleiben auf Wunsch anonym.

Das mehrfach ausgezeichnete Alphabetisierungsportal www.ich-will-lernen.de wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. schrittweise zu einem umfassenden Grundbildungsangebot ausgebaut. Auf den Lernbereich »Lesen und Schreiben« folgte »Rechnen«. Zur Förderung der Abschluss- und Beschäftigungsfähigkeit werden Lernende auch in den Bereichen Deutsch, Mathematik und Englisch online unterstützt. Ein zusätzliches Angebot bieten Übungen zum berufsbezogenen Lernen sowie der neue Lernbereich »Leben und Geld«.

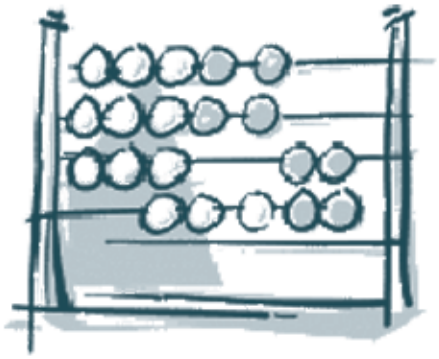
Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.
Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.
Es sind keine Ermäßigungen möglich.
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

- (Kurs 1) Plus und Minus
- (Kurs 2) Mal und Geteilt
- (Kurs 3) Prozent und Bruch
- (Kurs 4) Gewicht, Zeit, Länge
- (Kurs 5) Fläche, Umfang, Rauminhalt
- (Kurs 6) Dreisatz

Im Kurs wird Ihnen der Rechenvorgang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.
Sie wollen zum Beispiel

- Preise und Tarife vergleichen,
- das günstigste Angebot ausfindig machen,
- den neuen Fußbodenbelag berechnen,
- sich nicht nur auf den Taschenrechner verlassen,
- Aha-Erlebnisse,
- Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen,
- eine Prüfung bestehen,
- mit Bruchstücken etwas anfangen können,
- Ihren Puls ermitteln,
- ein Kochrezept umrechnen,
- Ihren Radius erweitern,
- mit Geld umgehen können
- usw.



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!
Bei Fragen zu diesen Kursen rufen Sie bitte Frau Witte unter der Telefonnummer 04242 976-4067 an. Bei Interesse werden vertiefende Kurse angeboten.

Kurse in Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

Kurse in Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

Bildungsurlaub

»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

Wenn es Ihnen Vergnügen bereitet, Ihr Wissen zu erweitern, wenn Sie Spaß am Lernen haben, wenn es Ihnen so richtig Freude macht mit neu erworbenen Erkenntnissen und Fertigkeiten im Leben einen Schritt vorwärts zu kommen, wenn Sie Lernen als Gewinn betrachten ... dann sind Sie in unseren Bildungsurlauben gut aufgehoben. Lassen Sie sich überraschen von dem vielfältigen Angebot!

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen als auch nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

Übersicht

August/September

Entspannung durch Bewegung
Mo., 31.08.2015, Stuhr-Brinkum — 73

Friedrich der Große in Potsdam
Mo., 07.09.2015, Potsdam — 71

Amrum – Insel im Nationalpark
So., 13.09.2015, Amrum — 71

Der Kranichzug auf dem Darß
So., 20.09.2015, Wieck — 71

Jüdisches Leben in Deutschland
Mo., 21.09.2015, Berlin — 72

Mythos Bayern
Mo., 21.09.2015, Leoni — 72

Oktober

Office 2010/2013
Mo., 12.10.2015, Weyhe — 76

Französisch einmal anders – A1
Mo., 19.10.2015, Stuhr-Brinkum — 75

Hablamos español! – A2
Mo., 19.10.2015, Syke — 75

Rundum fit in Englisch – A2
Mo., 26.10.2015, Weyhe — 75

November

Russisch 2 – A1
Mo., 09.11.2015, Weyhe — 75

SAP R/3
Mo., 09.11.2015, Weyhe — 76

WORD und EXCEL im Büroalltag
Mo., 16.11.2015, Weyhe — 76

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais
Mo., 23.11.2015, Bassum — 73

Powerpoint 2010/2013
Di., 24.11.2015, Weyhe — 76

Dezember

25 Jahre Deutsche Einheit
Mo., 07.12.2015, Berlin — 72

2016

Dänisch – A2/B1
Mi., 06.01.2016, Diepholz — 75

Russisch 1 – A1
Mo., 18.01.2015, Weyhe — 75

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 15.02.2016, Stuhr-Brinkum — 74

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 14.03.2016, Stuhr-Brinkum — 74

Grimmelshausen in der Ortenau
Mo., 05.06.2016, Stuhr-Brinkum — 73

Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Mo., 08.08.2016, Stuhr-Brinkum — 74

Friedrich der Große in Potsdam

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region

Wir werden uns mit der preußischen Integrationspolitik, Geschichte, Gegenwart und Zukunft dieser interessanten Stadt/Region beschäftigen. Aufgrund der vielen Möglichkeiten und der zur Zeit noch nicht zu planenden Besuche und Exkursionen, die wir jeweils den aktuellen Ereignissen anpassen, entstehen zusätzliche Kosten für Führungen und Eintritte.

Potsdam
Hotel „Altstadt Potsdam“
Rolf Becker
Info: 04242 976-1921
Anmeldung bitte umgehend.
Mo, 07. – Fr, 11.09.15
398,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 100,00 €, Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102033

Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünengürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen.
In dem Bildungsurlaub werden wir uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäftigen und zum anderen die Lebensbedingungen der Menschen auf der Insel kennenlernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen.
Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Amrum
Thomas B. Guischard
Info: 04242 976-1921
Anmeldung bitte umgehend.
So, 13. – Fr, 18.09.15
435,00 € inkl. Ü/HP; EZ-Zuschlag 40,00 €; mit Etagenduschen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: X00115011

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarken Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen.

Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird, am Beispiel des Kranichs, Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

Wieck, Darß
Dirk Vegelahn
Info: 04242 976-1921
Anmeldung bitte umgehend.
So, 20. – Fr, 25.09.15
380,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 50,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102088

Foto: Andreas Trepke, wikipedia.org

Jüdisches Leben in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland rührt an Grundfragen der Geschichte. Sie ist nicht vorstellbar ohne das Bewusstsein um den Völkermord an den Juden, begangen durch Deutsche in Deutschland und Europa. Dennoch – oder gerade deswegen – wäre es fatal, die Geschichte der Juden in Deutschland auf den Holocaust zu beschränken.
Der Weg der Juden bis in die Mitte des politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Deutschland war lang und wechselvoll. Er führte von der Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Mittelalter über eine Zeit der Duldung bis zur allmählichen Emanzipation der Juden seit der Aufklärung. Die thematisch weit gefächerten Themen laden dazu ein, das ganze Spektrum jüdischer Geschichte in Deutschland wahrzunehmen, ohne ihr dunkelstes Kapitel auszublenden.
Referate, Gespräche mit Zeitzeugen, sowie Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin
Europ. Akademie, Bismarckallee 46 – 48
Heinrich Warneke
Info: 04242 976-1921
Mo, 21. – Fr, 25.09.15
Anmeldung bitte umgehend.
356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102002

Mythos Bayern – warum ist Bayern anders?

Eine sozial-historische Spurensuche nach dem spezifisch Bayerischen

Kein anderes Bundesland versteht so sehr wie Bayern, den Anspruch staatlicher und kultureller Eigenständigkeiten aufrecht zu erhalten. Aber woran liegt dies? An der Landschaft, den Bajuwaren, den Römern, dem Katholizismus, den Wittelsbachern, dem Freistaat oder/und dem Alleinstellungsmerkmal der CSU und anderen Zusammenhängen?
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Münchner VHS im Haus Buchenried am Starnberger See statt.

Leoni/Starnberger See
Haus Buchenried
Reinhard Falter
Info: 04242 976-1921,
Anmeldung bitte umgehend.
Mo, 21. – Fr, 25.09.15
560,00 € inkl. Ü/VP im EZ, im DZ 520,00 €.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102070

25 Jahre Deutsche Einheit

Die Vollendung der Deutschen Einheit am 03. Oktober 1990 war einer der absoluten Höhe-punkte der neueren deutschen Geschichte. Die „Friedliche Revolution" in den 80er Jahren in der DDR und der Fall der Mauer am 09. November 1989 in Berlin waren wichtige Voraussetzungen dafür. Wie hat sich Deutschland und Europa seit dem verändert und was muss noch geschehen, damit die Vereinigung Deutschlands und Europas auch im Bewusstsein der Menschen vollendet wird?
Wir wollen in dieser Woche die Bedeutung dieses einzigartigen Vorgangs in der neueren deut-schen Geschichte untersuchen und festhalten, welche Veränderungen dadurch in Berlin, dem vereinigten Deutschland und Europa möglich waren. Außerdem soll mit Referaten, Zeitzeugengesprächen und Exkursionen in die Stadt untersucht werden, welchen Stand die Vereinigung nach 25 Jahren erreicht hat und ob möglicherweise auch Fehler gemacht wurden.

Berlin
Europäische Akademie
Heinrich Warneke
Info: 04242 976-1921
Anmeldung bis 08.10.2015
Mo, 07. – Fr, 11.12.15
356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102001

Foto: Thomas Wolf, www.foto-tw.de.

Kultur

Grimmelshausen in der Ortenau

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des »Simplissimus«

Grimmelshausen wurde in Gelnhausen/Hessen im 30-jährigen Krieg geboren, er diente als Soldat auf der kaiserlichen Seite. Nach Kriegsende wurde er in Gaisbach sesshaft. Er arbeitete als Burgverwalter, Schankwirt und später als Schultheiß in Renchen. Hier in der Ortenau entstehen seine zahlreichen Werke.
Im Zentrum des Seminars steht »Der abenteuerliche Simplizissimus« und weitere Texte aus dessen Umfeld, wie z.B. »Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courage«.
Grimmelshausen beschreibt in diesem kritischen Zeitgemälde Deutschland im Dreißigjährigen Krieg. Viel konkreter als in der wunderbaren Barocklyrik eines Gryphius wird uns dieser erste »Weltkrieg« auf deutschem Boden vor Augen geführt. Mittelalterliche und neuzeitliche Denkströmungen mischen sich in diesem ersten nichthöfischen Roman in der deutschen Literaturgeschichte und Grimmelshausen, zwar kein »poeta doctus«, kein gelehrter Poet, wie viele seiner Schriftstellerkollegen, bietet auch uns heutigen Lesern – zumal in der sehr guten »Übersetzung« in modernes Deutsch durch Reinhard Kaiser – auch literarisch höchsten Lesegenuss.
eigene Anreise

Oberkirch
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
So, 05. – Fr, 10.06.16
6 U-Tage, 40 U-Std., 560,00 €, im EZ oder DZ, 590 € im großen EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension
Kursnummer: 00201001

Gesundheit

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt: Herz-Kreislauftraining durch Walking u. Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung, Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bitte umgehend.
Mo, 31.08. – Fr, 04.09.15; jew. 9:00 – 15:30 Uhr
155,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: W00302007

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais. Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folge sein. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen und praktische auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen kennen. Dadurch werden positive Veränderungen an sich selbst schneller erlebt und gespürt. Sie werden sich bewusst über den gewohnten Gebrauch ihres Körpers, über verspannte Muskulatur, schmerzhafte Körperbereiche, kraftraubende Haltung und/oder flache Atmung. Feldenkrais-Lektionen organisieren die Muskeln neu, sie spielen besser zusammen. Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die leicht und fließend ausgeführt werden, ohne Anstrengung. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 16.10.2015
Mo, 23. – Fr, 27.11.15
5 U-Tage, 40 U-Std., 353,00 €, (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: 00302001

Vorankündigungen:

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur, Arbeitsplatzgerechtes Verhalten

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, den Ursachen auf die Spur zu kommen: Wie entstehen Muskelverspannungen und Fehlhaltungen, welches sind die Belastungen im Alltag und am eigenen Arbeitsplatz? Welche Methoden und Bewegungsformen helfen, in der zunehmend hektischen und leistungsorientierten Zeit, das richtige Maß an gesunder Bewegung und Entspannung zu finden? Ziel ist, den Rücken zu stärken und zu mobilisieren und mit mehr Körperwahrnehmung, Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Dabei werden Kursinhalte wie Entspannungsmethoden, Haltungsschulung, Beweglichkeits- und Wahrnehmungsübungen, Stressmanagement, Ergonomie am Arbeitsplatz thematisiert. Ergänzend lernen Sie Übungen aus dem Yoga, Feldenkrais und andere Entspannungstechniken sowie Atemübungen, Qigong und Selbstwahrnehmungsübungen für Ihr körperliches wie seelisches Gleichgewicht kennen. So kann Stress abgebaut und das Lebensgefühl positiv beeinflusst werden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 15. – Fr, 19.02.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Y00302002

Stresskompetenz erwerben, um Körperhaltungen und Belastungen am Arbeitsplatz zu regulieren

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u. a. nehmen Rückenprobleme zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken. Wir trainieren den Rücken vorbeugend so, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden Sie in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen lernen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14. – Fr, 18.03.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Y00302004

Präventive Gesundheitsförderung durch Entspannung und gesunde Ernährung

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt: Herz-Kreislauftraining durch Walking u. Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung , Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 08. – Fr, 12.08.16; jew. 9:00 – 15:45 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: Y00302007

Foto: www.dollarsfromsense.com

Sprachen

Dänisch – A2/B1

für Teilzeitbeschäftigte
Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 300 U-Std.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 03.12.15
Mi, 06. – Fr, 08.01.16, jew. 8:30 – 16:00 Uhr
3 U-Tage, 25 U-Std., 81,00 €, Kleingruppe: 91,00 €, Kleinstgruppe 106,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag
Kursnummer: 00403015

»Rundum fit in Englisch« – A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.
Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Es fallen Kosten in Höhe von 4,00 € für Unterrichtsmaterial an.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 24.09.2015
Mo, 26. – Fr, 30.10.15, jew. 8:00 – 13:00 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €,
inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00406001

Französisch einmal anders lernen – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 18.09.2015
Mo, 19. – Fr, 23.10.15, jew. 09:00 – 15:15 Uhr
122,50 €, Kleingruppe: 132,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00408001

Russisch 1 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.
Lehrwerk: Jasno! – Russisch für Anfänger, Lehrbuch und Arbeitsbuch 2014, Klett Verlag.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 17.12.2015
Mo, 18.01.16, 9:00 Uhr
145,00 €, als Kleingruppe geplant.
Inkl. Pausengetränke.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00419003

Russisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.
Lehrwerk: Jasno! – Russisch für Anfänger, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Stuttgart 2014, Klett Verlag, ab Lektion 3.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 07.10.2015
Mo, 09. – Fr, 13.11.15, 9:00 Uhr
145,00 €, als Kleingruppe geplant.
Inkl. Pausengetränke.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00419002

Hablamos Espanol! – A2

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaub steht das freie Sprechen. Wir unterhalten uns mit einfachen Worten über interessante Themen, lesen kurze Zeitungsartikel und andere Texte. Dabei wiederholen und üben wir grammatische Strukturen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, Sie lernen auch, sich fließend und spontan zu verständigen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 17.09.2015
Mo, 19. – Fr, 23.10.15, 8:30 – 13:00 Uhr
75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €.
Kursnummer: 00422002

Computer & Co.

Office 2010/2013

mit einer Windows-Kurzeinführung
In diesem Bildungsurlaubs-Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel und Outlook.

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Anmeldung bis 11.09.2015
Mo, 12. – Fr, 16.10.15, 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 €
Kursnummer: 00502037

WORD und EXCEL im Büroalltag

Word 2010:
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2010:
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:
- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 16.10.15
Mo, 16. – Fr, 20.11.15, 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

Powerpoint 2010/2013

Das Präsentationsprogramm Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn „ein Bild sagt mehr als tausend Worte".

Inhalte:
- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafiken, Clips und Videos
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo", Kirchweyher Str. 51
Anmeldung bis 26.10.2015
Di, 24. – Do, 26.11.15, 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 €
Kursnummer: 00502038

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation
SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.
Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.
Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.
Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Weyhe-Kirchweyhe
„Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 09.10.15
Mo, 09. – Fr, 13.11.15, 09:00 – 16:30 Uhr
234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

VHS unterwegs

Exkursionen 78

Studienreisen 79

Exkursionen

August/September

Geschichte der Dünen und Naturdenkmäler in Fahrenhorst
Fr., 28.08.15, Stuhr-Fahrenhorst 91

Pferde sind keine Höhlenbewohner
Sa., 05.09.15, Stuhr-Heiligenrode 91

Ausfahrt auf dem Elektrofahrrad
Fr., 11.09.15, Diepholz 241

Landschaft auf Schuhsohlen erleben
Sa., 12.09.15, Weyhe 120

Waldspaziergang zum Feierabend
Di., 15.09.15, Syke 146

Vom Vollmeierhof zum Reiterhof – Hof Niemeyer gestern und heute
Fr., 18.09.15, Weyhe 120

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn Bruchhausen-Vilsen
Sa., 19.09.15, Bruchhausen-Vilsen 200

Historische Gebäude in Heiligenloh
So., 20.09.15, Twistringen 185

Schule Heiligenrode früher und heute
Fr., 25.09.15, Stuhr-Heiligenrode 91

Hinter den Kulissen des Weyher Theaters
Sa., 26.09.15, Weyhe 120

Oktober

Ausfahrt auf dem Elektrofahrrad – Pedelec
Fr., 09.10.15, Diepholz 241

Gewerbegebiet »Handwerkerhof«
Do., 15.10.15, Weyhe 120

Haus Schütting in Bremen
Mi., 21.10.15, Bremen 96

Vom Bau der Brinkumer Markthalle 1909 zur modernen Möbelmanufaktur
Fr., 23.10.15, Stuhr 91

Weser-Stadion & Werder-Museum
Do., 29.10.15, Bremen 91

Kranichexkursion und Besichtigung EFMK
Fr., 30.10.15, Rehdener Geestmoor 239

November

Führung im Haus des Reichs
Do., 05.11.15, Bremen 96

Spuren jüdischer Geschichte in Diepholz
Mo., 09.11.15, Diepholz 237

Dezember

Bier brauen und verkosten
Sa., 12.12.15, Bremen 160

Studienreisen

Studienreisen

2016

Barcelona
Fr, 18.03.16

Apulien
So, 27.03.16

Sizilien
So, 24.04.16

Kreta
Fr, 07.05.16

Thessaloniki
Sa, 08.05.16

Loiretal/Westliche Route
Mi, 18.05.16

Lombardei/Emilia-Romagna
Sa, 28.05.16

Südwestdeutschland
Di, 07.06.16

London intensiv
Sommerferien 2016

New York
Sommerferien 2016

Entgelte ggfs. auf Anfrage. Beachten Sie, dass bei Studienreisen die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter maßgeblich sind, die VHS tritt nur als Vermittlerin auf. Bitte fordern Sie unsere Sonderprospekte an.

Die Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Osnabrück, statt.

Ansprechpartner:

Werner Klein
Tel. 05441 5195
wernerklein@posteo.de

Anmeldung und Informationen über:

ReiseKunst
Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 25561, Fax 0541 25591
info@reise-kunst.de, www.reise-kunst.de

Barcelona

Gotik und Jugendstil, Gaudí, Picasso und Dalí – 6-tägige Flug- und Busreise

Barcelona
Werner Klein
18.03. - 23.03.2016 (Osterferien)
Preis: 1.185,00 € inkl. Tax/Flugsicherungsgebühr
Kursnummer: Y00110001

Apulien

Trulli-Rundbauten und romanische Kathedralen, Stauferkastelle und Barockstädte
zwischen Stiefelsporn und Absatz,
8-tägige Flug- und Busreise

Apulien
Klaus Kirmis
27.03. - 03.04.2016
Preis: 1.395,00 € inkl. Tax/Flugsicherungsgebühr
Kursnummer: Y00110002

Kulturreisen
Studienreisen
Fotogalerie
Kulturservice

ReiseKunst
die individuelle Art des Reisens
ReiseKunst GmbH
Große Gildewart 27
49074 Osnabrück
Telefon 0541/25561
www.reise-kunst.de

Marokko
Königspaläste und Moscheen, Gauklerplätze und Basare in den orientalischen Königsstädten

8tägige Flug- und Busreise
25.10. - 01.11.2015
(Herbstferien)

Bitte fordern Sie die Detailprogramme an!

Weitere interessante Reiseziele finden Sie in unserem Gesamtkatalog!

Sizilien

Griechische Tempel und römische Mosaike, normannische Dome und barocke Städte auf der größten Mittelmeerinsel, 8-tägige Flug- und Busreise

Sizilien
Klaus Kirmis
24.04. - 01.05.2016
Preis: im Detailprospekt
Kursnummer: Y00110003

Kreta

Landschaften, Geschichte und Kulturen im Inselreich des Minos auf der grössten griechischen Insel
8-tägige Flug- und Busreise

Kreta
Klaus Kirmis
07.05. - 14.05.2016
Preis: 1.275,00 € inkl. Tax/Flugsicherheitsgebühren
Kursnummer: Y00110004

Thessaloniki

»Hübsche, süße Stadt Thessaloniki,
immer wieder denke ich an dich,
mein innigster Wunsch ist zu dir zurückzukommen …«
6-tägige Flug- und Busreise

Thessaloniki
Alkiviadis Spyrou
08. – 14.05.2016
Preis: Im Detailprospekt
Kursnummer: Y00110010

Loiretal/Westliche Route

Höhepunkte der Geschichte und Kultur in den faszinierenden Kunststädten zwischen Alpen, Adria und Appenin
8-tägige Flug- und Busreise

Frankreich
Klaus Kirmis
18.05. - 25.05.2016
Preis: s. Detailprogramm
Kursnummer: Y00110005

Lombardei/Emilia-Romagna

Höhepunkte der Geschichte und Kultur in den faszinierenden Kunststädten zwischen Alpen, Adria und Appenin
8-tägige Flug- und Busreise

Italien
Klaus Kirmis
28.05. - 04.06.2016
Preis: Im Detailprospekt
Kursnummer: Y00110006

Südwestdeutschland

Hermann Hesse, Kirchen und Klöster zwischen Schwarzwald, Bodensee und Breisgau
6-tägige Busreise

Südwestdeutschland
Klaus Kirmis
07.06. - 12.06.2016
Preis: 765,00 €
Kursnummer: Y00110009

London intensiv

Kunst und Museen, Schlösser und Gärten in der englischen Hauptstadt
6-tägige Flug- und Busreise mit Standquartier

London
Susanne Rolf-Dietrich
Sommerferien 2016
Preis: Im Detailprospekt
Kursnummer: Y00110007

New York

Wolkenkratzer, Künstlerviertel und Museen im »Big Apple«
7-tägige Flugreise mit Standquartier in Manhattan

New York
Klaus Kirmis
Sommerferien 2016
Preis: s. Detailprogramm
Kursnummer: Y00110008

VHS vor Ort

Übersicht
Vorträge, Lesungen 83

Stuhr 87

Weyhe 115

Syke 141

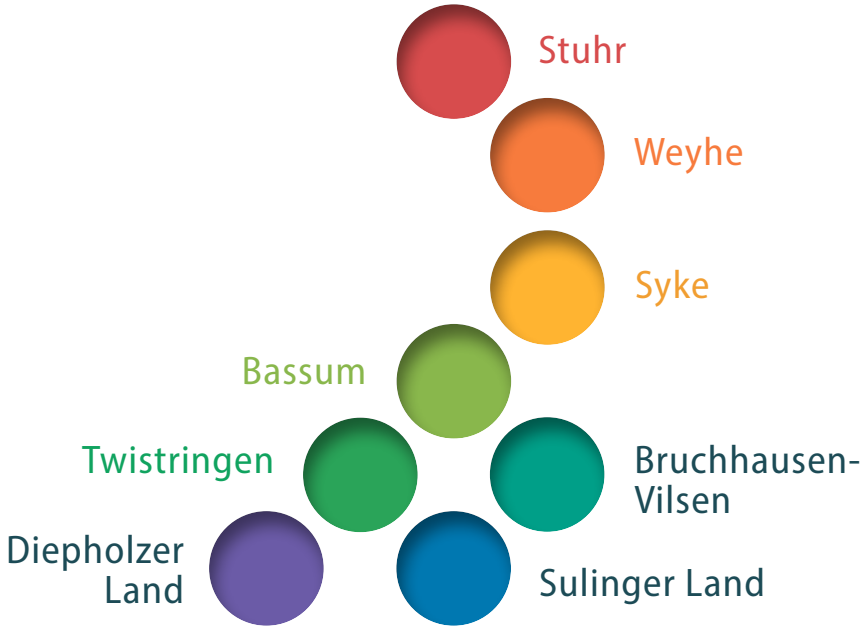
Bassum 169

Twistringen 183

Bruchhausen-Vilsen 197

Sulinger Land 219

Diepholzer Land 233



VHS – immer in Ihrer Nähe

Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

Vorträge

Vorträge

Termin steht noch nicht fest

»Was Du siehst, wenn Du die Augen zumachst, das gehört Dir!«
Bahrenborstel 222

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt – Herzwochen 2015
November, Stuhr-Brinkum, Syke, Bassum, , Diepholz 100, 154, 176, 250

September

Auf dem Wege nach Europa
Do., 03.09.15, Bruchhausen-Vilsen 223

Einführung in die spirituelle Heilmeditation
Di., 08.09.15, Bruchhausen-Vilsen 207, 208

Informationsveranstaltung Sportbootkurse/Funkzeugnis
Do., 10.09.15, Weyhe 123

»Ich gehe nicht mehr raus«
Di., 15.09.15, Syke 154

»Kunstlandschaften Italiens« – Oberitalien
Mi., 16.09.15, Syke 144

Klassische Homöopathie in der begleitenden Krebstherapie
Do., 17.09.15, Weyhe 127

Kräuterwanderung im Spätsommer
So., 20.09.15, Bruchhausen-Vilsen 211

Geheimnis Eiweiß
Mo., 21.09.15, Stuhr-Brinkum 101

Homöopathie für Frauen
Mi., 23.09.15, Diepholz 251

»Die Not vor Augen – Europa im Blick«
Mi., 23.09.15, Syke 143

Alte regionale Apfel- und Birnensorten
Do., 24.09.15, Asendorf 201

Vegane Ernährung – Fluch oder Segen?
Do., 24.09.15, Diepholz 257, 258

Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen
Do., 24.09.15, Weyhe 127

Die Macht des Unterbewusstseins
Do., 24.09.15, Syke 156

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 24.09.15, Stuhr-Brinkum 93

Auf dem Wege nach Europa
Do., 24.09.15, Scholen 223

Mein Garten – fit für das neue Gartenjahr
Sa., 26.09.15, Bruchhausen-Vilsen 201

Der kleine Wutzwerg ist am Werk. Was tun?
Mo., 28.09.15, Syke 146

Ganzheitliche Augenschule
Mi., 30.09.15, Weyhe 126

Oktober

Zur Entwicklung der Gemeinde Rehden
Do., 01.10.15, Rehden 237

Kinderhospizarbeit
Do., 01.10.15, Barnstorf 239, 240

Mediation – Probleme lösen
Do., 01.10.15, Weyhe 122

Andy Warhol Superstar – Ein amerikanischer Traum
Do., 01.10.15, Bruchhausen-Vilsen 203

Kunstfrühstück: Paul Gauguin und Emil Nolde »Sehnsucht nach der Südsee«
Fr., 02.10.15, Bassum 173

Das Komponistenporträt: Franz Schubert
So., 04.10.15, Varrel bei Sulingen 224, 225

Ernährung bei Demenz
Mo., 05.10.15, Syke 155

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken
Mo., 05.10.15, Bruchhausen-Vilsen 207

Snack op Platt
Mi., 07.10.15, Syke 163

Planung ist alles!?
Mi., 07.10.15, Bassum 8

Weserburg-Führung
Do., 08.10.15, Bremen 15

»Burn-out«
Do., 08.10.15, Twistringen 22

Verkehrssituationen in Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr
Do., 08.10.15, Diepholz 241

Homöopathie bei Kindern und Säuglingen
So., 11.10.15, Weyhe 126, 127

Immobilien vererben/verkaufen
Mo., 12.10.15, Bassum 172

Kampanien/Apulien/Sizilien
Mo., 12.10.15, Syke 145

»Aber das Leben geht weiter« – Dokumentarfilm
Di., 13.10.15, Syke 143

Die Elbe – Deutschlands schönster Radwanderweg
Di., 13.10.15, Stuhr 91, 92

Patientenverfügung speziell bei Demenz
Mi., 14.10.15, Syke 155

Zahnimplantate
Mi., 14.10.15, Weyhe 126

Homöopathie für Kinder
Mi., 14.10.15, Diepholz 251

Die Gewürze der Hildegard von Bingen
Mi., 14.10.15, Syke 156

Faszinierendes Universum – 25 Jahre Hubble-Teleskop
Mi., 14.10.15, Diepholz 238

Bewusst leben
Do., 15.10.15, Weyhe

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 15.10.15, Stuhr-Brinkum 93

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Mi., 21.10.15, Twistringen 186

Richtig entsäuern – für einen gesunden Körper
Do., 22.10.15, Weyhe 127

Plattdüütsch op de deel: »Is echt wohr! – Jan Graf singt un vertellt«
Fr., 23.10.15, Syke 163

Wärme – Energie – Heizung
Do., 29.10.15, Wagenfeld 239

Diagnose Demenz
Sa., 31.10.15, Diepholz 250, 251

November

Ernährung nach dem Stoffwechseltyp
Mo., 02.11.15, Stuhr 101

Portugal – Lissabon/Mittelportugal
Di., 03.11.15, Syke 146

Erben und Vererben
Mi., 04.11.15, Stuhr-Varrel 92

Homöopathie bei Infekten
Mi., 04.11.15, Diepholz 251

Homöopathie bei Bluthochdruck
Do., 05.11.15, Stuhr-Brinkum 100

Auf dem Wege nach Europa
Do., 05.11.15, Scholen 223

Mein neuer Hund
Fr., 06.11.15, Diepholz 242

Stadtführung im Sitzen
Sa., 07.11.15, Twistringen 185

Gefangen im Packeis der Antarktis
So., 08.11.15, Weyhe 120, 121

Rechtliche Aspekte rund um den Minijob
Mo., 09.11.15, Weyhe 121

Damit die Dinge besser werden
Di., 10.11.15, Syke 146

Schizophrenie
Di., 10.11.15, Syke 154

Ganz einfach lesen lernen – Vorstellung eines Leselernbuches
Mi., 11.11.15, Stuhr-Varrel 95

Dynamik der Geburt
Mi., 11.11.15, Bruchhausen-Vilsen 202

Freundschaften als Element der alltäglichen Lebensführung
Mi., 11.11.15, Diepholz 238

Vincent van Gogh
Do., 12.11.15, Barnstorf 243

Die Chance der Krise nutzen
Do., 12.11.15, Weyhe 122

Kunstfrühstück: »Pablo Picasso – die Jahre des Erfolgs«
Fr., 13.11.15, Bassum 173

Ernährung von Hunden und Katzen
Fr., 13.11.15, Diepholz 242

Kulturdialog
Fr., 13.11.15, Diepholz 236

Vegane Ernährung
Sa., 14.11.15, Diepholz 241

Bessarabien – Alte Heimat
So, 15.11.15, Weyhe 120

Hochsensibel – zart besaitet
Mo., 16.11.15, Syke 156

Die »etwas andere« Buchvorstellung
Di., 17.11.15, Twistringen 187

Ein eiskalter Arbeitsplatz – 25 Jahre Antarktisforschung
Di., 17.11.15, Bruchhausen-Vilsen 200

Elternunterhalt – das Sozialamt bittet Kinder zur Kasse
Mi., 18.11.15, Stuhr-Varrel 92

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?
Mi., 18.11.15, Twistringen 186

Aber das Leben geht weiter
Do., 19.11.15, Bassum 172

Ehemalige Handwerksberufe am Beispiel der Gemeinde Rehden
Do., 19.11.15, Rehden 237

Lappland – Streifzug durch den Norden
Do., 19.11.15, Weyhe-KirchWeyhe 119

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 19.11.15, Stuhr-Brinkum 93

Mit der Kunst des Redens und der Selbstdarstellung zum politischen Erfolg
Fr., 20.11.15, Bassum 8

Futtermitteldeklaration – was steht da?
Fr., 20.11.15, Diepholz 242

40 Jahre Freibad Weyhe
So., 22.11.15, Weyhe 119

Testament
Mo., 23.11.15, Weyhe 121

Das Pedelec als Reiserad, über Land und im Gebirge
Di., 24.11.15, Syke 147

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen
Mi., 25.11.15, Bruchhausen-Vilsen 202

Auf dem Wege nach Europa
Do., 26.11.15, Scholen 223

Vegane »Starthilfe« – 1, 2, 3 tierleidfrei
Fr., 27.11.15, Barnstorf 258

Île de France
Fr., 27.11.15, Diepholz 238

Selbsthilfe bei Stress und Burnout
Mo., 30.11.15, Bruchhausen-Vilsen 207

Dezember

Paul Gauguin
Di., 01.12.15, Syke 149

Demenzerkrankungen
Mo., 14.12.15, Weyhe 126

Januar – Juni 2016

»Nicht von schlechten Eltern«
Do., 07.01.16, Twistringen 22

Neuseeland – Traumziel am Ende der Welt
So., 10.01.16, Weyhe 119, 120

Litauen – unbekannter Nachbar im Osten
So., 17.01.16, Weyhe 120

St. Petersburg
Di., 19.01.16, Syke 146

Homöopathie bei Allergien
Mi., 20.01.16, Diepholz 251

Ort schafft Ort – Wie Baukultur Menschen und Orte verändert
Mi., 20.01.16, Syke 144

China – eine selbstorganisierte Reise
Mi., 20.01.16, Sulingen 222, 223

Von Windhoek zu den Viktoriafällen
Do., 21.01.16, Stuhr-Varrel 92

Sicherung der Lebensgrundlagen
Do., 21.01.16, Rehden 237

Heilfasten
Do., 21.01.16, Weyhe 127

»Kultur und Wein« – Barcelona/Kastilien/Andalusien
Fr., 22.01.16, Diepholz 238, 239

Aber das Leben geht weiter
So., 24.01.16, Weyhe 119

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Mo., 25.01.16, Weyhe 121

Jungbrunnen Säure-Basen-Balance
Mo., 25.01.16, Stuhr 101

Entspannen Genießen im eigenen Garten
Di., 26.01.16, Stuhr-Varrel 92

»Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«
Do., 28.01.16, Stuhr-Brinkum 93

Globalisierung und Landwirtschaft
Mi., 03.02.16, Diepholz 238

Im Wunderland der natürlichen Zahlen
Mi., 13.04.16, Diepholz 238

Soziokultureller Wandel in Ägypten
Mi., 11.05.16, Diepholz 238

Lesungen

Frühstücks-Matinee mit »Bommel« Fischer
So., 11.10.15, Syke 148

Französische Literatur
Di., 10.11.15, Syke 148

Märchen zur Winter- und Weihnachtszeit
Do., 19.11.15, Diepholz 243

»Engel – nicht nur zur Weihnachtszeit«
Do., 26.11.15, Diepholz 243

Yared Dibaba: Moin tosomen!
Sa., 23.01.16, Syke 148

Nina La Grande – Poetry Slam
Mi., 27.01.16, Syke 148

Geschichten in verschiedenen Dialekten
So., 31.01.16, Syke 148

EUROPA-UNION DEUTSCHLAND
Sektion der Union Europäischer Föderalisten
Kreisverband Diepholz
unabhängig & überparteilich

Herzliche Einladung:
So, 30.08.15, 11:00 – 14:00 Uhr
zum Picknick im EuropaGarten, Syke
mit den »Arrested Amtsbrüder«

Vorträge zum Thema Europa:
kontakt@europa-union-diepholz.de
www.europa-union-diepholz. de

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherren gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 60 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 4 Tagungsräume.

Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

Anmeldung, Reservierung und Information

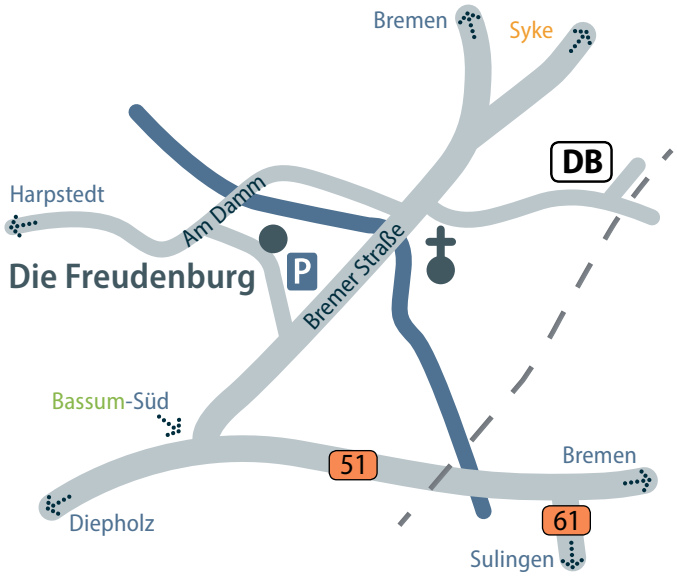
Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-Bassum.de

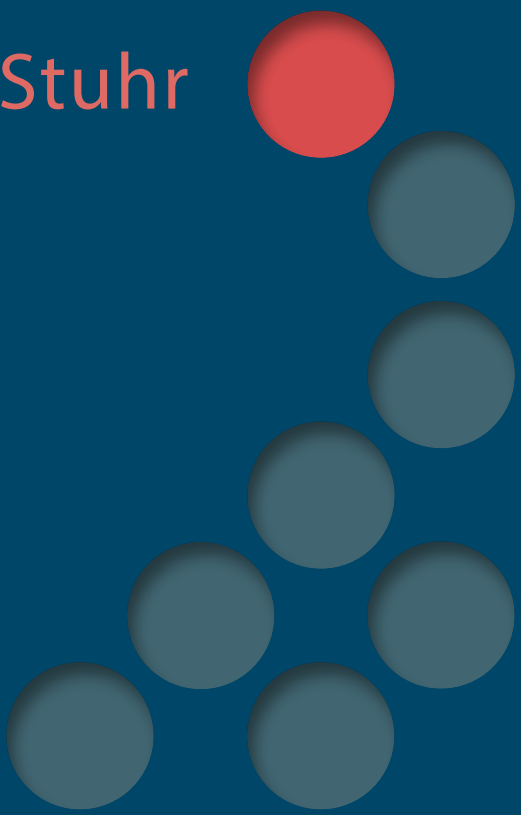
AdB Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten e.V.

Wir unterstützen
Slow Food® Deutschland e.V.
2015
... weil unser Engagement über den Tellerrand hinausgeht.



Das Team der Freudenburg:
Anja Albers, Liesel Heusmann, Katja Kuntze (v. l.)

Stuhr



Gesellschaft 89

Kultur 96

Gesundheit 100

Sprachen 107

Computer & Co. 112

Brinkum, Seckenhausen
Brigitte Witte
Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
Tel. 0421 8775100
Fax 0421 8775103
brigitte.witte@vhs-dh.de

Stuhr / Moordeich / Varrel / Heiligenrode
Christa Hopfgarten
Thölstedter Weg 18, 28816 Stuhr
Tel. 0421 562311
Fax 0421 5669826
ChristaHopfgarten@t-online.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

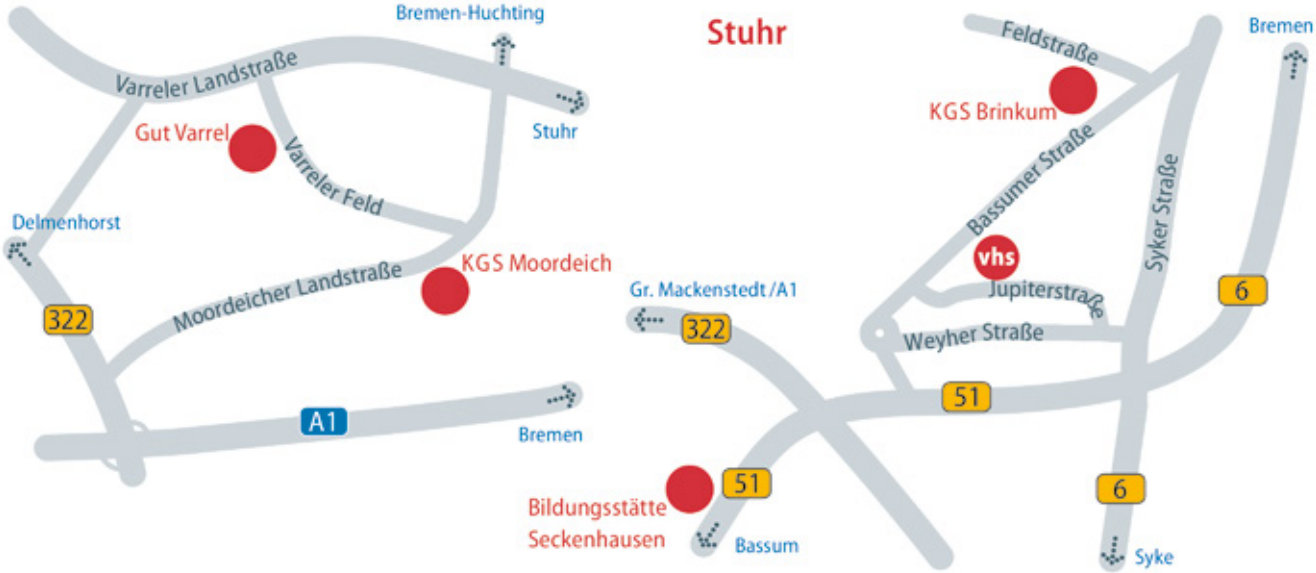
Blockener Straße 6
28816 Stuhr
Tel. 0421 5695-500
Fax 0421 5695-550
Kultur: Tel. 0421 5695-246
www.stuhr.de
gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro
Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
  Jupiterstraße 1
  28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
  Hauptstraße 48
  28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
  Brunnenweg 2 und Feldstraße 15
  28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
  Weyhe-Melchiorshausen
  Gartenstraße 6
  28844 Weyhe-Melchiorshausen
- Gut Varrel
  Varreler Feld
  28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
  Danziger Straße 5
  28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
  An der Schule 2
  28816 Stuhr-Heiligenrode



Gesellschaft

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Wir treffen uns kontinuierlich und tauschen Erfahrungen, neue Ideen und Handlungsstrategien aus.
weitere Termine: 29.09., 27.10., 24.11.2015 und 26.01.2016
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73555

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annegret Merke
Di, 29.09.15, 16:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

Lokale Agenda 21 – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren.Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen.
Ansprechpartnerin ist Renata Joa, Tel. 0421 895742.

Stuhr
Renate Joa
Termine: Bitte erkundigen Sie sich bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig. Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden. Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis angeregt, besprochen und festgelegt.
Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiter/-innen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801740

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Vera Strodel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen »Werkstatt« auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige Themen wie z. B. gesellschaftliche, aktuell politische, kulturelle und Bildungsthemen werden redaktionell bearbeitet und medienge-recht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei RadioWeser TV, dem zuständigen Sender. Schwerpunkt der Berichterstattungen liegt in der Gemeinde Stuhr sowie zum Teil in den umliegenden Gemeinden. Die Volkshochschule unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte.
Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Stuhr-Brinkum
Medienwerkstatt, Jahnstr. 21
Henry Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr, entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

Interkulturelles Leben – lernen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr und der ev. Kirchengemeinde Brinkum

Diese Workshopreihe richtet sich an Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Im Vordergrund steht das »Interkulturelle Miteinander« leben. Gegenseitiges Kennenlernen fördert Hilfe zur Selbsthilfe, Kontakte und Netzwerkverbindungen, Verständnis und Akzeptanz. Ziel dieser Reihe ist es auch, in kontinuierlichen Familientreffen das Miteinander zu stärken, Vertrauen aufzubauen und die interkulturelle Bildung zu entwickeln.
Veranstaltungsorte sind der Frauentreffpunkt »Sie(h) da« und das Gemeindehaus der ev. Kirche Brinkum.
Termine: 27.09., 31.10., 28.11., 29.12.2015 und 30.01.2016
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8090256

Stuhr-Brinkum
ev. Kirche, Kirchstr. 1
Fathma Atenhahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.09.15, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 45 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100001

Integration durch Begegnung mit Sprache und Kunst

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Sprache in Verbindung mit Kunst zu fördern ermöglicht das »Bauen von Brücken« und das Entdecken gemeinsamer Interessen. Dies trifft insbesondere auf traumatisierte Frauen und Kinder zu, die in der künstlerischen Arbeit ihren eigenen Ausdruck finden können und damit Ängste und Hemmschwellen überwinden lernen. Neben sprachlichen Elementen sollen kreative Fähigkeiten entwickelt werden; z.B. durch Freude bei der künstlerischen Gestaltung aus den Bereichen Malerei und Bildhauerei. Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden spielerisch entdeckt und finden in der gemeinsamen künstlerischen Arbeit ihren Ausdruck. Dieses Kursangebot soll den Weg zur gesellschaftlichen Integration ebenen und Mut machen, das Leben in der Fremde selbstbewusst zu entwickeln und zu steuern. Materialkosten von ca. 5,00 € je Teilnehmer werden direkt abgerechnet mit den Teilnehmern von Gleichstellungsbeauftragteweitere Termine: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.2015
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9799

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Anke Nesemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 09:30 Uhr
7 U-Tage, 28 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100702

Internationaler Frauengesprächskreis

Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen jeden Alters und jeder nationalen Herkunft erhalten hier immer Mittwochsnachmittag die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernens. Die Palette der Gesprächsthemen ist breit gefächert. Es geht z. B. um Familienfragen, Integrationshilfen, kulturelle oder Gesundheitsthemen, die insbesondere Frauen betreffen. Zu bestimmten Themen werden geeignete Referentinnen eingeladen. Kinderbetreuung ist vor Ort möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892456

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Julia Mouchawrab / Tanja Mouchawrab
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 16:30 Uhr
20 U-Tage, 40 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100701

Frauentreffpunkt »Sie(h)da« aktiv mitgestalten – Frauenrat

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Dieser Frauentreffpunkt ist eine Plattform für interkulturelle Verständigung und Diskussion zu verschiedensten gesellschaftlichen Themenstellungen. Frauen, die den Frauentreffpunkt Sie(h)da in Brinkum näher kennenlernen wollen oder dort bereits aktiv sind, treffen sich zum persönlichen Austausch, zur Planung neuer Programm-Angebote und zur Vorbereitung frauenpolitischer Themen und Aktionen. Neue Frauen sind herzlichen willkommen. Die Treffen finden statt am 14.09.2015, 12.10.2015, 07.12.2015 und 18.01.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6206407

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Dörthe Siemers-Wulff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100703

»Frau trifft sich« Frauen ab 60

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen; mit anschließender Diskussion. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiter-Straße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Anne Scheen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100701

Seniorentreff in Seckenhausen

Hier gibt es eine Möglichkeit des gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernens für alle Bevölkerungsgruppen, die ihr Berufs- und Arbeitsleben schon hinter sich lassen konnten. Aktuelle Themen stehen im Mittelpunkt dieses Treffpunktes für Seniorinnen und Senioren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz bietet dabei seine beratende Unterstützung an. Die Treffen finden jeden 2. Dienstag im Monat statt. Neben allgemeinem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Atmosphäre stehen interessante Fachvorträge und aktuelle Informationen auf dem Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

Seniorensprechstunde

In Ergänzung der bewährten »Dienstagsrunde«, die als kontinuierlicher Seniorentreff in Seckenhausen angeboten wird, gibt es hier die Möglichkeit des persönlichen Gesprächs. Im Mittelpunkt stehen den Seniorenalltag betreffende Fragen. Diese Gesprächstermine können parallel zu den Dienstagsterminen (siehe Kurs-Nr.:

Exkursionen mit der Gästeführung

Einzelheiten zu allen Terminen werden rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben.
Ansprechpartner der Gästeführung und Anmeldungen:
Frau Edith Sindermann 0421 560639, esindermann@web.de
Frau Ingrid Kavanagh 0421 89899847, kavanagh@t-online.de
Herr Alexandre Peruzzo 04206 9462, h.a.peruzzo@t-online.de

Geschichte der Dünen und Naturdenkmäler in Fahrenhorst

Spaziergang durch den Warwer Sand.

Stuhr-Fahrenhorst
Kirche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 28.08.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 21111001

Pferde sind keine Höhlenbewohner

Radwanderung zu heimischen Pferdehöfen (ca. 20 km).

Stuhr-Heiligenrode
ev. Kirche; Gemeindehaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.09.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 3,00 €
Kursnummer: 21111002

Schule Heiligenrode früher und heute

Wie 1664 mit dem »Schule halten« alles begann. Treffpunkt: Auf dem Kloster 5, Gemeindehaus der Klosterkirche.

Stuhr-Heiligenrode
ev. Kirche; Gemeindehaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 21111003

Vom Bau der Brinkumer Markthalle 1909 zur modernen Möbelmanufaktur

Betriebsbesichtigung bei der Firma Wöhlke. Treffpunkt: Syker Straße 100, Brinkum.

Stuhr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Kursnummer: 21111004

ℹ Gästeführung: Entgelt ist vor Ort zu entrichten.

03101000) oder auch an individuell vereinbarten Terminen wahrgenommen werden. Gesprächspartner ist der Vorsitzende des Kreisseniorenbeirates Herr Hermann Helms. Der Kurs findet jeden 2. Dienstag statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 14:00 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101001

Arbeitskreis Gräberfeld Jelcz-Laskowice

Die Teilnehmer des Arbeitskreises treffen sich in unregelmäßigen Abständen. Der Arbeitskreis befasst sich mit bisher nicht aufgearbeiteten Verbrechen des ehemaligen KZ-Außenlagers Fünfteichen in der heutigen Gemeinde Jelcz-Laskowice bei Wroclaw (Breslau). Geplant ist die Zusammenstellung einer Dokumentation über die Ergebnisse der Arbeit in den Jahren seit 2012. Außerdem soll ein Seminar zum Abschluss des Arbeitskreises vorbereitet werden.
Der Termin für den ersten Unterrichtstag steht z. Zt. noch nicht fest und kann bei der Kursleitung erfragt werden. Nach Vereinbarung.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode
Kirchengemeinde, Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

Weser-Stadion & Werder-Museum

Der Rundgang gibt unter anderem Einblicke in den Innenraum des Stadions, in die Gästekabine, den Pressekonferenzraum und die VIP-Bereiche. Die WERDER Kabine kann nicht eingesehen werden. Starten Sie anschließend eine grün-weiße Zeitreise und erleben Sie im »WUSEUM«,dem WERDER BREMEN Vereinsmuseum, über 114 Jahre bewegte Vereinsgeschichte. Lassen Sie sich zurückversetzen in die Zeit des Fußball-Verein »WERDER BREMEN von 1899«, der sich seit den Anfängen auf dem Stadtwerder nahe der Weser zu einem der beliebtesten deutschen Fußballvereine entwickelt hat.
Treffpunkt: Tor 2, Weser-Stadion, Franz-Böhmert-Straße 1c, 28205 Bremen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen
WUSEUM – Werder Bremen Museum, Franz-Böhmert-Straße 1 c
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111011

Die Elbe – Deutschlands schönster Radwanderweg

Eine Veranstaltung mit der Bibliothek in Zusammenarbeit mit der VHS

Der Elberadweg wurde mehrmals zum beliebtesten Radfernweg Deutschlands gewählt.
Von der Mündung in Cuxhaven machen sich der Reisejournalist Matthias Hanke und seine Partnerin auf den Weg, um die berühmte Elbquelle im Riesengebirge zu entdecken. Dort entspringt die Elbe auf 1386 m mit dem tschechischen Namen Labe, bevor sie an der Grenze zu Sachsen zur Elbe wird.
In eindrucksvollen Fotografien und Filmaufnahmen berichtet Matthias Hanke in seiner Reportage über den Elberadweg und gibt wertvolle Informationen für die eigene Reise mit dem Rad.
Start dieser Radtour ist Cuxhaven. Während der Obstblüte führt der Weg durch das Alte Land nach Hamburg.
Der Weg führt weiter durch Havelberg und Tangermünde, Magdeburg, Dessau und die Lutherstadt Wittenberg. Entlang der sächsischen Weinstraße kommt man nun

durch Torgau, Riesa und Meißen.
Im tschechischen Melník mündet die Moldau in die Elbe. Von Spindlermühle aus startet die letzte Etappe hinauf zur Quelle. Glücklich am Ziel angekommen, geht es nach insgesamt fünf Wochen mit dem Drahtesel auf die Heimreise – zur Abwechslung aber mit dem Zug.

Stuhr
Rathaus, Blockener Str. 6
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110003

Von Windhoek zu den Viktoriafällen

Filmvortrag

In Namibia erleben wir ein Land der Gegensätze: Hier die Wüste mit ihren sagenhaften Dünen, dort die von der deutschen Kolonialzeit geprägten Küstenorte – und mittendrin der Etoscha-Nationalpark mit Zebras, Giraffen, Löwen ... und weiter auf dem Landweg vom Etoscha-Nationalpark durch den Caprivi-Zipfel und Botswana mit dem Chobe-Nationalpark und seinen riesigen Elefantenherden zu den Viktoriafällen.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.01.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21100002

Entspannen und Genießen im eigenen Garten

Der Garten ist Rückzugsort und Oase um die Seele baumeln zu lassen, zu naschen, zu entspannen, lebendige Stunden mit Familie und Freunden zu verbringen und wieder Energie für den Alltag zu sammeln. Stimmungsvolle Sitzplätze sind hierfür das Herzstück des Gartens, eingebunden in eine stilvolle und zum Standort passende, ganzjährig interessante Bepflanzung.

Mit einer durchdachten Planung können die konkreten Gartenwünsche harmonisch optimiert werden, so kann der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen. Wichtig ist hierbei auch die Pflanzen- und Materialauswahl, so dass der Pflegeaufwand in einem machbaren Rahmen gehalten werden kann und wirklich Zeit zum Entspannen und Genießen im eigenen Garten bleibt. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt verschiedene gestalterische Lösungen aus ihren aktuellen Projekten vor und macht Sie neugierig, Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.01.16, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21114011

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV)

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105001

Elternunterhalt – das Sozialamt bittet Kinder zur Kasse

Besondere Lebenslagen

Pflege kostet Geld. Reichen Rente, Pflegegeld und ggf. private Pflegeversicherung nicht aus und ist auch das elterliche Vermögen aufgebraucht, dann sind die Kinder in der Pflicht. Sind die Kinder nicht in der Lage, dies aus ihrem Einkommen und/oder Vermögen zu leisten, dann springt der Sozialstaat ein. Wie groß die finanzielle Belastung sein wird, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Ein Blick in die gesetzlichen Regelungen und die tatsächliche Praxis verschafft Klarheit bzgl. des Elternunterhalts.

- Pflegekosten – wer muss wie viel tragen?
- Wann und von wem kann die Sozialhilfebehörde Unterhalt fordern?
- Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit
- Wie Geschwister mit haften
- Welches Schonvermögen wird nicht angetastet
- Besondere Regelungen bei Schenkungen, Wohnrecht, Versorgungszusagen

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.11.15, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105003

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel« – Vortragsreihe

Von und mit Dirk Lehrke-Alpers, Dorothee Schaefer, Michael Poplawski oder Ilke Crohne

Die Vorträge sind entgeltfrei, wir bitten jedoch um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Fragen zu den Kursinhalten unter 0421 8400482.
Alle Vorträge finden statt in: Stuhr-Brinkum, Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1

Patchworkfamilien – Leben mit neuen Partnern nach Trennung und Scheidung

In Patchworkfamilien gibt es nicht selten gegenseitige Schuldzuweisungen, Streitereien über unterschiedliche Erziehungsvorstellungen und offene Liebes- oder Hassbekundungen. Die verschiedenen neu entstandenen Beziehungen stehen nun im Mittelpunkt. Das ist die Chance, dass die getrennt lebenden Eltern gute Eltern bleiben oder wieder gute Eltern werden – und auch ihre neuen Partner neue gute Freunde der Kinder werden können. Dafür gibt es keine Patentrezepte. In diesem Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine bewusste Gestaltung der Beziehungen zu den Kindern, mit genügend Zeit, den Weg zu einer neuen Familie ebnet.

Do, 24.09.15, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106920

Typisch Zicken, typisch Machos – Geschlechtsspezifische Erziehung

Pubertierenden Jungs fällt es manchmal schwer, die schwache und unsichere Seite von sich zu akzeptieren und zu zeigen. Zu stark sind die herkömmlichen Männerbilder, die davon ausgehen, dass ein Mann stark, selbstsicher und souverän sein muss. Mädchen werden womöglich launisch, sind gereizt oder ziehen sich zurück. Oft fühlen sich Eltern von diesen Verhaltensweisen persönlich herausgefordert, obwohl es eher um das Überspielen von Unsicherheiten und das Hineinfinden in die neue Rolle geht. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, welche Themen pubertierende Mädchen und Jungs jetzt beschäftigen, welche Verhaltensweisen typisch sind und wie Sie am besten darauf reagieren können.

Do, 15.10.15, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106921

Kinder-Leicht: Mehr Lebensfreude, weniger Kilos

Eltern mit einem übergewichtigen Kind haben oft schon viele Veränderungsversuche hinter sich. Das Streben nach gesunder Ernährung und mehr Bewegung führt nicht immer zu einer Gewichtsreduzierung. Oft baut sich Streit oder Hilflosigkeit auf. Diese Veranstaltung richtet den Blick auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder, so dass die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse erkannt und angenommen werden können. Wenn wir den Sinn des Übergewichts verstehen und Leichtigkeit und Lebensgenuss unterstützen, dann kann sich Körperfülle in die Fülle des Lebens verwandeln.

Do, 19.11.15, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106922

Autorität durch Beziehung – Stärken statt Macht

Manche Kinder hatten immer schon einen starken Willen und spätestens in der Pubertät wird es für Eltern sehr schwer, sie zu begleiten. Es kommt vor, dass die Pubertierenden ein sehr risikobereites bis selbstgefährdendes Verhalten zeigen und sich nur schwer an Regeln halten können. Eltern haben schon »alles« versucht: Reden, Erklären, Strafen, Ignorieren, Ausflippen, Flehen, … Oft geraten Eltern in Streit oder haben keine Hoffnung mehr, weil sie nicht mehr wissen, was sie sonst noch tun könnten. Gerade in solch schwierigen Phasen hat sich die Arbeit mit dem Konzept der »Neuen Autorität«, die aus der Idee und Methode des gewaltlosen Widerstands entstanden ist, als sehr wirksam und hilfreich erwiesen. Die Veranstaltung gibt ihnen eine Einführung in das von Haim Omer und Arist von Schlippe entwickelte Konzept.

Do, 28.01.16, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00106923

grün t raum
GARTEN UND GESTALTUNG
Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen
Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Forscher-Workshops für clevere Kids

Die folgenden Veranstaltungen für kleine Forscherinnen und Forscher werden geleitet von Dr. Kirstin Taberski. Veranstaltungsort ist jeweils Stuhr-Seckenhausen, Bildungsstätte, Hauptstr. 48. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Entgelt (1 U-Tag, 3 U-Std.) jeweils 14,00 € – eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Fragen zum Kursinhalt:0421 8092092.

Prima Klima? Warum es dem Eisbär zu warm wird

Heute werden wir Klimaforscher und klären mit Hilfe kleiner Experimente spannende Fragen: Was ist eigentlich Klima? Wie war das Klima zur Zeit der Dinosaurier? Was passiert mit Stoffen, wenn es wärmer wird? Und was hat der Mensch mit dem Klima zu tun?

Für 4 – 6 jährige Forscher/-innen.
Fr, 25.09.15, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106040

Für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 26.09.15, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106041

TAG DER REGIONEN
– wurzeln in einer globalisierten Welt.

Fliegen, Gleiten, Segeln

Ein fliegendes Flugzeug und einen fliegenden Vogel haben wir alle schon mal gesehen. Auch Flugechsen gleiten zum nächsten Baum und Quallen segeln durch das Meer. Doch wie funktioniert das eigentlich? Diese und andere Fragen rund ums Fliegen erarbeiten wir uns gemeinsam und werden zum Chef-Ingenieur mehrerer Flugobjekte.

Für 6 – 4 jährige Forscher/-innen.
Fr, 27.11.15, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106044

Für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106045

Weltraum-Abenteuer: Planeten und Raumfahrten

Astronauten erforschen den Weltraum. Einige leben dort sogar eine Zeitlang. Aber wie geht das? Wo gehen Astronauten aufs Klo? Und was arbeiten sie den ganzen Tag auf einer Raumstation? Wir versuchen, eine eigene Rakete zu bauen und lernen die Besonderheiten der anderen Planeten unseres Sonnensystems beim Anlegen eines Planetenpfades kennen.

Für 6 – 4 jährige Forscher/-innen.
Fr, 22.01.16, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106046

Für 6-10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106047

Tauchfahrt in die Tiefsee

Die Tiefen unserer Meere sind nicht nur dunkel und kalt. Es gibt dort geheimnisvolle Fische, die leuchten können, an Unterwasservulkanen leben sonderbare Röhrenwürmer und Riesenkraken kämpfen mit Walen. Diese Unterwasserwelt wollen wir an einem eigenen Modell erforschen und uns ein U-Boot für die Badewanne basteln.

Für 4 – 6 jährige Forscher/-innen.
Fr, 06.11.15, 15:30 Uhr
Kursnummer: 00106042

Für 6-10 jährige Forscher/-innen.
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00106043

junge VHS

»Mut tut gut« – Encouraging Training nach Schoenaker

Der Begriff Encouraging steht für ein Konzept zur optimistischen Lebensgestaltung, dessen wichtigster Träger die Ermutigung ist. In diesem Seminar geht es darum, persönliche Stärken zu erkennen und zu fördern, innere Kräfte zu mobilisieren und sich durch konstruktive Lebenseinstellung persönlich weiter zu entwickeln. So kann der Umgang mit sich selbst und anderen angenehmer und konfliktfreier gestaltet werden. Informationen und praktische Übungen wechseln ab mit Gesprächsrunden und Entspannungsübungen.
Wir arbeiten an folgenden Themen:

- Was ist Ermutigung? Wo liegen meine Stärken? Was finde ich gut an mir?
- Welche Ziele möchte ich erreichen? Und wie stelle ich es an, dass mich gebrochene Vorsätze nicht entmutigen?
- Wie gelingt es mir, problematische Beziehungen zu entspannen und zu verbessern?

Empfohlene Literatur: Theo Schoenaker: »Mut tut gut«.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Hannelore Brüggemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 03107001

Für welchen Beruf eigne ich mich?

Sie suchen den passenden Beruf, der Ihren Fähigkeiten entspricht oder möchten noch einmal neu Durchstarten mit etwas, was Ihnen wirklich liegt. Die 5 Elemente der asiatischen Philosophie ermöglichen uns unsere Potentiale sichtbar zu machen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Potentiale und Begabungen in Ihnen stecken und für welche Berufe Sie die besten Voraussetzungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 801313

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Verena Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 03108001

Was für ein Typ sind Sie?

Die 5 Elemente der asiatischen Philosophie ermöglichen uns unsere Potentiale sichtbar zu machen. In diesem Workshop lernen Sie die 5 Elemente kennen. Sie werden erstaunt sein, was die Elemente alles über uns verraten.
Erfahren Sie

- welche Potentiale in Ihnen stecken
- welche Begabungen Sie haben
- für welche Hobbys und Berufe Sie die besten Voraussetzungen mitbringen
- was Sie antreibt und wonach Sie suchen
- welche Kleidung, Farben, Materialien und Umgebungen zu Ihnen passen
- warum Sie mit manchen Menschen nicht warm werden und
- wer Ihnen sympathisch ist

Fragen z. Kursinhalt: 0421 801313

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Verena Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 03108002

Ganz einfach lesen lernen – Vorstellung eines Leselernbuches

Die ehemalige Grundschullehrerin Christa Zwanziger aus Heiligenrode stellt ihr verfasstes Leselernbuch im Gutshaus Stuhr-Varrel vor. Angesprochen sind alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, die im Herbst ein erstes Schuljahr übernommen haben oder im Jahr 2016 übernehmen werden, sowie Eltern, Großeltern, Vertreter von Kinderbetreuungseinrichtungen oder Horten, Tagesmütter auch von Kindern mit Migrationshintergrund, für alle, die Kinder beim Erlernen des Lesens unterstützen wollen.
Auch für PC begeisterte Kinder ist dieses Lehrbuch besonders geeignet, da die einzelnen Buchstaben und deren Kombination in Übungen hervorgehoben werden.
Auf Wunsch kann das Buch am Ende des Abends je nach Verfügbarkeit entweder für 18,20 € bei der Autorin erworben oder bestellt werden.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Christa Zwanziger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 16:00 Uhr, entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21106002

Kultur

Haus Schütting in Bremen

Führung durch ein architektur-geschichtliches Kleinod

Das Haus Schütting ist traditionell der Sitz der bremischen Kaufmannschaft, heute der Handelskammer Bremen. Erbaut wurde es 1537/38 von Johann den Buschener nach dem Vorbild der Renaissancebauten Flanderns. Bei einer dekorativen Modernisierung der Marktfassade wurde 1594 über dem Eingang neben dem Schlüssel-Wappen der Stadt das Kaufmannswappen eingemeißelt. Dieses zeigt – entsprechend dem historischen Selbstverständnis der bremischen Händler als Kaufleute des Reiches – den bekrönten doppelköpfigen Reichsadler. Darunter steht seit 1899 die Devise der bremischen Kaufmannschaft: »buten un binnen, wagen un winnen«.
Treffpunkt: Am Markt 13, Bremen

Bremen
Haus Schütting, Am Markt 13
Günther Lübbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 21203002

Bremen – Das Haus des Reichs

Vom »Nordwollehaus« zum »Haus des Reichs« – Ein Gesamtkunstwerk der späten 1920er Jahre

Eines der schönsten Bremer Kontorhäuser ist heute Dienstsitz der Senatorin für Finanzen. Als »Nordwollehaus« wurde es 1928-30 vom aufstrebenden Delmenhorster Nordwolle-Konzern als Verwaltungszentrale errichtet. Kunstvolle Fassaden, luxuriöse Marmorhallen im Art-Déco-Stil und aufwändig gestaltete Treppenhäuser zeugen noch heute vom Repräsentationswillen des damals größten europäischen Woll-Imperiums. Glanz und Tragik der späten Zwanziger Jahre werden bei einem Rundgang durch das »Haus des Reichs« lebendig. Ein Streifzug durch 80 Jahre bremischer Geschichte.
Treffpunkt: Eingangshalle »Haus des Reichs«.
Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken oder Mittagessen im Dachrestaurant.

Bremen
Haus des Reichs, Rudolf-Hilferding-Platz 1
Gundula Rentrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 21203001

Blicke auf die Kunstgeschichte

Sind Sie kunstinteressiert und würden gern mehr über unterschiedliche Kunstrichtungen, verschiedene Künstler und ihre Werke erfahren? In diesem Seminar haben Sie eine gute Möglichkeit dazu. Gemeinsam wollen wir u. a. Entstehungszusammenhänge und -hintergründe aufdecken und uns mit der Biografie einzelner Künstler beschäftigen, so z. B. Monnet, van Gogh, Franz Marc. Darüber hinaus ist in diesem Kontext auch ein gemeinsamer Besuch der Kunsthalle Bremen möglich. Am 02.12.2015 findet kein Kurs statt.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Bärbel Schönbohm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 10:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €,
Kleingruppe: 48,00 €
Kursnummer: 03203001

Bildungsurlaub »Grimmelshausen« finden Sie auf Seite 72.

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In einer Einführung befassen wir uns mit Materialkunde, den Grundlagen der Aquarelltechnik, den Prinzipien von Bildaufbau, Bildgestaltung und Perspektive. Gemeinsam arbeiten wir mittels Fotovorlagen von verschiedenen Motiven wie Blumen, Landschaften und technischen Objekten wie Gebäuden, Schiffen die wesentlichen Bildelemente heraus und setzen uns mit der Komposition des Bildes auseinander. Der Kursleiter legt das Bild an und erläutert seine Vorgehensweise. So erkennen die Teilnehmenden den Bildentstehungsprozess und setzen die Bildlösungen anschließend selbst um.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 300 g, fein), Bleistifte(2B, 4B), Knetradiergummi, Mallappen/ Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material, das Sie bislang zum Malen benutzt haben)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 21205002

Lange Kunst-Nacht

Zeichnen – Malen – Experimentieren in Kooperation mit der Kunstschule Stuhr

Mit diesem »nächtlichen« Kooperationsangebot möchten wir einen neuen Weg in der Kunstvermittlung gehen und gemeinsam zu einer langen Kunst-Nacht in die Räume der VHS Seckenhausen einladen. In zwei parallel laufenden Werkstätten können sich die Teilnehmer/-innen ganz der Malerei oder dem Zeichnen widmen. Grundlegendes zu Techniken wie Acryl, Aquarell, Kohle, Pastell- und Bleistiftzeichnung wird vermittelt und nach Herzenslust ausprobiert. Eine angenehme, freie Atmosphäre mit Musik und kleinem Imbiss auf dem Flur beflügelt den künstlerischen Austausch in der Gruppe. Dieses Angebot eignet sich für experimentierfreudige Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Es entstehen Materialkosten von ca. 5,00 – 10,00 €.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 29,00 €
Kursnummer: 03205001

Kreatives aus Papier und Karton zur Weihnachtszeit

Viele schöne Dinge zum Verschenken oder Selberbehalten für das Weihnachtsfest werden an diesem Tag entstehen, z. B. Grußkarten, Geschenkanhänger und kleine Geschenkboxen. Mit dem Einsatz von Motivstanzern, Stanzschablonen, Prägeschablonen, Stempeln und Designpapier werden Schritt für Schritt verschiedene Techniken erklärt und ausprobiert.

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von September 2015 bis Januar 2016

- Montag, 14.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Lesung mit Klaus-Peter Wolf
  »Ostfriesenwut«
- Dienstag, 22.09., 19.30 Uhr, Rathaus Stuhr
  Christoph Gilsbach – Pantomimensolo
- Donnerstag, 24.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Moritz Stöpel
  »Die Freiheit ist mein Leben ... mein Traum, mein Lied und Wort«
- Freitag, 02.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Pure Irish Drops
  Women of Ireland
- Freitag, 09.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Melanie Dekker
- Sonntag, 11.10., 17 Uhr, Rathaus Stuhr
  Viaggio – folklore imaginaire
- Freitag, 16.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Dave Goodman Band
- Freitag, 27.11., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Allan Taylor
  »50 years on the road«
- Freitag, 04.12., 20 Uhr, Gut Varrel
  Bluegrass Jamboree! Festival of Bluegrass and Americana Music
- Sonntag, 06.12., 16 Uhr, Rathaus Stuhr
  Bremer Kaffeehaus Orchester
- Samstag + Sonntag 12. + 13.12., Rathaus Stuhr
  28. Stuhrer Weihnachtsmarkt
- Freitag, 08.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Paula Quast
  Das Programm – Mascha Kaléko: »…sie sprechen von mir nur leise.«
- 28. – 31 Januar 2015, Rathaus Stuhr
  17. JAZZFEST STUHR

Pure Irish Drops

Viaggio

Dave Goodman

Allan Taylor

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und über die Nordwest-Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695294.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Er richtet sich an alle, die gerne persönliche, selbstgemachte Grußkarten und Kleinigkeiten verschenken und Spaß am Gestalten haben.
Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck oder Lineal, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi, Papier für Notizen. Materialkosten: ca. 5,00 € für Papier und Karton.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Andrea Bustami
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €, Kleingruppe: 17,50 €. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 03212001

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen zusätzliche Materialkosten. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 31.08.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206001

Kein Unterricht am 21.12. und 28.12.2015
Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206004

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen
Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum
KGS, Werkraum
Stefan Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03206003

Digitale Fotografie – Fototechnik für Frauen

»Kreativität und Aufnahmetechnik in Einklang bringen«
Es geht um Funktionen, Zusammenhänge und Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, Lichtempfindlichkeit (ISO) sowie die bewußte Einstellung und Steuerung von Punktschärfe und Tiefenschärfe. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Arbeiten mit Belichtungsprogrammen, wie Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, Motivprogrammen und die manuelle Belichtungseinstellung. Außerdem ist die Anwendung der Technik für die gestalterische Aussage der Aufnahme ein Themenschwerpunkt. Zielsetzung ist die optimale Kameraeinstellung für das gewünschte Ergebnis in der jeweiligen Aufnahmesituation. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Kompakt-Digitalkameras, Bridge-Digitalkameras, System-Digitalkamera und Spiegelreflex-Digital-kameras geeignet.
Fr 18:00 -21:00 Uhr, Sa 10:00 – 13:00 Uhr
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.10.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03211700

Faszination Filzen

Filzwerkstatt für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Der Filzworkshop vermittelt Ihnen einen Einblick in die Technik des Filzens, es ist erstaunlich, was sich aus Merinowolle so alles filzen lässt. Sie können natürlich eigene Ideen und Wünsche einbringen, hier nur einige Objektbeispiele: Blüten, Taschen, Stulpen, Windlichter, Kissenhüllen oder Schmuck. Sie können Ihrer Phantasie freien Lauf lassen – und mit Sicherheit am Ende des Workshops ein eigenhändig hergestelltes »Filzprodukt« mit nach Hause nehmen. Die erforderliche Merinowolle steht in vielen schönen Farben zur Verfügung, bitte planen Sie je nach Verbrauch Materialkosten ein.
Sa 14:00 – 18:00 Uhr, So 11:00 -17:00 Uhr
Bitte mitbringen: Luftpolsterfolie, mehrere alte Frotteehandtücher (Duschtücher), Schere, 5-Liter-Plastikschüssel. Es entstehen Materialkosten.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 938337

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Bärbel Seekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03213002

Patchwork

für Anfänger/-innen

Patchwork ist eine Nähtechnik, die Stoffe bzw. Stoffreste dekorativ und kreativ zusammenfügt. Es können kleine oder große Teile entstehen, wie z. B. Tischsets, Decken, Kissen, Taschen etc.
Einmal professionell gelernt ist man immer in der Lage, Stoffreste optimal zu verwerten.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rollschneider, Schneidmatte, Patchworklineale, Nähgarne, Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Baumwollstoffe (unbedingt vorgewaschen) und gute Laune
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 9210666

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Christiane Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 62,50 €
Kursnummer: 03213003

Selbstgenäht! Nähkurs für Einsteiger/-innen und schon Erfahrene

Nähen ist leicht zu erlernen und der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Hier sind schnelle Erfolgserlebnisse garantiert! Es fertigt jede/r das eigene Projekt, auf Wunsch kann auch an einem gemeinsamen Projekt »gewerkelt« werden, z. B. eine Tasche, Kissen, Utensilos... Dabei entstehen durch Ihre Materialauswahl und Ideen tolle Unikate.
Bitte die eigene Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Nadeln und ein Verlängerungskabel mitbringen.
Schnitte können im Kurs zur Verfügung gestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 9287301

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Sabine Koch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03214001

Baby- und Kinderbekleidung und Accessoires

In diesem Kurs nähen wir Schönes für die Kleinsten! Von bequemen Pumphosen über süße Kleidchen bis hin zum drolligen Kuscheltier – hier ist für jede Idee Platz, ob für den eigenen Nachwuchs oder als Weihnachtsgeschenk.
Am Ende des Workshops sollte jeder ein kleines Unikat mit nach Hause nehmen können, voller Stolz und Vorfreude auf glückliche Kinderaugen!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Sie haben Stoffe und Schnitte, die Sie mitbringen möchten? Prima! Für alle Unentschlossenen bringt die Dozentin eine kleine Auswahl mit.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214004

»Wir machen uns Fasching, wie es uns gefällt!«

Fasching naht und diesmal soll es ein eigenes, kreatives Kostüm werden fernab von Massenware und Langeweile? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Ob für die Kinder zum Karneval in der Schule oder für Sie selbst zum großen Umzug – hier wird jede Kostümidee wahr! Am Ende des Workshops sollte jeder das eigene Kostümfest kaum noch erwarten dürfen – Vorfreude ist doch die schönste Freude!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie all das Lieblingshandwerkzeug, ohne das es nicht geht. Sie haben Stoffe und Schnitte, die Sie ausprobieren möchten? Prima! Auch Perlen, Federn, Borten, Textilkleber etc. sind herzlich willkommen – je bunter, desto besser. Ebenso alte Kleidung, die umgestaltet werden darf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214005

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker auf Seite 43.

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt – Herzwochen 2015

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten, wenden. Das Motto lautet in diesem Jahr: »Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt«. Die Koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten und Patientinnen denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, ist vielen nicht bewusst. Hier besteht großer Informationsbedarf.

Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten. Den Termin entnehmen Sie bitte der Presse. Wir bitten um Anmeldung.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Vortrag
Kursnummer: 03304005

Homöopathie bei Bluthochdruck – Herzwochen 2015

Bluthochdruck (Hypertonie) ist mit die häufigste Krankheit Deutschlands. Die Schulmedizin kann mit ihren Medikamenten die Gefäßspannung und den Wasserhaushalt des Menschen verändern, so dass der Blutdruck sinkt. Jedoch ist die Ursache für das Entstehen eines zu hohen Blutdrucks bei jedem Menschen unterschiedlich und solange dies nicht beseitigt wird, werden Medikamente weiterhin nötig sein. Diese Hintergründe lassen sich aber mit einem, für den Patienten individuell analysierten homöopathischen Mittel, oft positiv beeinflussen. Nach einem Einführungsteil in die Homöopathie und ihre Wirkungsweisen wird aufgezeigt, warum diese eine ausgesprochen geeignete Therapieform ist, um den Blutdruck günstig zu beeinflussen. Einige Mittel werden näher erläutert.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 800880

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Helge Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304001

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Deutsche Herzstiftung

Geheimnis Eiweiß – der Fit- und Schlankmacher

Lange Zeit wurde der Nährstoff Eiweiß verkannt. Heute weiß die Wissenschaft: Eiweiß ist ein wahres Wundermittel und wird nicht nur von Marathonläufern und Kraftsportlern gebraucht. In jedem Alter können Sie mit einer ausgewogenen Eiweißversorgung Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Der Vortrag zeigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und wie man sie gezielt für das körperliche, geistige und seelische Wohlergehen einsetzen kann.
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304003

Ernährung nach dem Stoffwechseltyp

Mit dieser Methode nutzen Sie die innere Weisheit Ihres Körpers. Sie können selbst herausfinden, mit welcher Art der Ernährung Sie sich am besten fühlen: Ob eine Kost mit viel oder wenig Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß, vegetarisch oder mit Fleisch für Sie richtig ist. Je nach Abstammung (nordisch, mediterran,...), Blutgruppe und individuellem Stoffwechsel braucht Ihr Körper eine bestimmte Ernährung. Was für Sie richtig ist, kann für andere völlig falsch sein. Die gleiche Ernährung lässt manche Menschen schlank und fit werden, andere werden träge und nehmen sogar zu. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechseltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die richtigen sind.
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304004

Jungbrunnen Säure-Basen-Balance – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Stress im Alltag, schnelles, unausgewogenes Essen, häufig zwischendurch, dauernder Zeitdruck, führen oft dazu, dass wir »sauer werden«, das Gefühl haben, »zu versauern« und uns »ausgelaugt fühlen«. Unser Körper reagiert dann oft mit allerlei Beschwerden, wir fühlen uns energie- und lustlos. Mit einer basenüberschüssigen Kost kommt Ihr Körper schnell wieder ins Gleichgewicht! Die Energie kommt zurück, wir fühlen uns gesund und leistungsfähig! Eine Checkliste hilft, den täglichen Speiseplan basenreich zu gestalten. Der Vortrag informiert über säure- und basenbildende Nahrungsmittel und wie Sie diese in den Alltag einbauen können. Denn nicht alles, was sauer schmeckt, wirkt im Körper sauer. Die Möglichkeiten sind ebenso vielfältig wie überraschend!
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.01.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304007

Kleine Hausapotheke mit Kräutern (aus dem Garten) und Gewürzen

Viele Leuten haben Sie: Kräuter im Garten, wild, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon. Doch wie können sie genutzt werden? Wie werden sie richtig gelagert? Wie werden sie zu Therapiezwecken angewendet und wie kann ein Hausmittel gegen Erkältungen selbst hergestellt werden? Teilnehmende können hier erfahren, wie selbst ungeliebte Pflanzenn (Giersch oder Löwenzahn) eine Verwendung finden und Gutes tun können. Die richtige Trocknung und Lagerung solcher Wildpflanzen wird ver-

mittelt, auch das Herstellen eines Erkältungssirups und -balsams für Kinder und Erwachsene. Zusätzlich werden verschiedene Kräuter geräuchert und der Duft der dort enthaltenen ätherischen Öle herangezogen.
Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit der entsprechenden Pflanzenmonographie. Enthalten sind Rezepte für die Herstellung von Hustensirup, Hustenbalsam u. a.
Bitte Schreibutensilien mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2770251

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. 18,00 € pro TN für Skript und Material.
Kursnummer: 03307009

Babysitterkurs in den Herbstferien

Dieses Angebot soll Schülerinnen und Schülern Basiskenntnisse und Fähigkeiten zur Betreuung und Beschäftigung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Mit Inhalten wie z. B. dem Zubereiten einer Babyflasche bzw. einem Brei, die Anwendung von Pflegemaßnahmen und Pflegeprodukten an einer Babypuppe, die richtige Trage- und Wickeltechnik anwenden sowie geeignete Beruhigungsmittel und -methoden auch im Krankheitsfall erlernen.
Weitere Kursinhalte sind: altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Bilderbücher, Ideen zur Steuerung des Bewegungsdranges und Spielmöglichkeiten bis hin zur Organisation von z. B. Kindergeburtstagen.
Zum Abschluss des Kurses erhalten alle einen sogenannten Babysitter-Pass, ein hilfreiches Dokument für die Durchführung von Au-pair Arbeiten im In- und Ausland.
Materialkosten für Kopien und Dokumentation ca. 2,50 € pro TN
Fragen z. Kursinhalt: 04202 75142

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Angela Lindenbauer / Martina Kassebaum-Wetjen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03300001

»Kinder stark machen«

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren
Spielerisch können die Kinder Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennenlernen und ausprobieren: Stand, Blick, Stimme, Atem, Körpersprache, Kommunikation, ein klares »NEIN«.
Die Eltern oder eine andere Bezugsperson werden gebeten, jeweils um 12:00 Uhr dazuzukommen und mitzumachen, um ergänzende und wichtige Informationen zusätzlich zu erhalten. Die Dozentin ist I-gsk-Trainerin/Partnerin (Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining) und Mediatorin.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, einen Imbiss und reichlich Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 155856

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Freckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.10.15, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 03302001

Entspannung durch Massage

Sich etwas Gutes tun und entspannen. Sie erlernen die Massage so, dass sie zu Hause angewandt werden kann. Beginnend mit der Fuß- und Fußreflexzonenmassage werden danach Massagetechniken an Beinen, Rücken und Nacken erarbeitet. Begleitend gibt es Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung. Bitte möglichst paarweise anmelden.
Fr., 18:00 – ca. 21:00 Uhr, Sa., 09:00 – ca. 18:00 Uhr und So., 09:00 – ca. 14:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03304008

Mehr Leichtigkeit und Kraft durch Atem und Bewegung

Was ist Atem? Der unbewusste Atem sichert uns das Überleben. Der bewusste Atem kann uns zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen.
Der Atem zeigt uns, was jetzt ist – Atmen passiert nicht gestern und nicht morgen, sondern immer jetzt. Durch Hingabe und Achtsamkeit kann der Atem bewusst wahrgenommen werden und Leichtigkeit sich ganz alleine einstellen.
Mit vielen einfachen Bewegungsübungen wird das Empfindungsbewusstsein wachsen, so dass sich die Selbstheilungskräfte entfalten können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 5669230

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Petra Hahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 03301001

Petra Hahn (Lehrerin der Alexander-Technik und Pflegerin in der ambulanten Altenpflege)
Selbst schon seit rund 30 Jahren Teilnehmerin in VHS-Kursen möchte ich nun das in meiner 4-jährigen intensiven Ausbildung als Lehrerin der Alexander-Technik erworbene Wissen gerne an andere Menschen weitergeben. »Mehr Leichtigkeit und Kraft durch Atem und Bewegung« werde ich im Herbst in Stuhr anbieten.

Autogenes Training

Autogenes Training ist die von Prof. J. H. Schulz entwickelte Selbstentspannungsmethode, mit der unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft die körperliche und psychische Gesundheit gefördert werden kann. Ziel ist die Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung. Regelmäßige Anwendung kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und sich positiv auf stressbedingte Symptome auswirken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301026

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Sie ist für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden bzw. Übungen nicht so gut zurechtkommen. Die Entspannung kann innerhalb kurzer Zeit eintreten und so zu einem besseren Lebensgefühl führen. Häufig sind Schmerzen ein Zeichen von nicht bewusster unkontrollierter Muskelanspannung,
Fragen z. Kursinhalt: 04221 1225650

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Birgit Michel-Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 03301005

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301011

Qigong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301006

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates wirkt Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg jederzeit möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301005

Taijiquan

Fortgeschrittene 2

Taiji ist eine traditionelle chinesische Übungsform, auch Meditation in der Bewegung oder Schattenboxen genannt. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungen, wie ein langsamer Tanz (Schwimmen in der Luft). Da sich Taiji an den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers orientiert, kann es von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden. Es fördert die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die Konzentrationsfähigkeit, ein gesundes Atemmuster, den Gleichgewichtssinn, die Körperwahrnehmung und Körperhaltung sowie die Stärkung der Abwehrkräfte. Einige dieser Auswirkungen stellen sich durch regelmäßiges Üben ein. Gleich zu Beginn tritt eine Konzentrierung auf den eigenen Körper ein und das Alltagsgeschehen kann beiseite treten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301025

Taijiquan

Fortgeschrittene 1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301020

Taijiquan – Eine Einführung

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301024

Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.
Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang (s. VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301001

Yoga

Generation 50 plus
Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet, die schon mit Yoga vertraut sind oder in ähnlichen Bereichen Erfahrungen gesammelt haben. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden.
Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301004

Yoga

Für Teilnehmende, die schon mit dem Yoga vertraut sind. Klassische Asanas werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 70,00 €
Kursnummer: 21301002

Hatha-Yoga

Sanftes Hatha-Yoga nach Iyengar fördert die Achtsamkeit für die eigenen Haltungsgewohnheiten. Differenzierte Bewegungsübungen zeigen den Einfluss auf Atmung, Stimmung und Befindlichkeit. Die Feinabstimmung unserer willkürlichen, muskulären Aktivität mit den Kraftreserven fördert Beweglichkeit und Stabilität, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das Wahrnehmen der Zusammenhänge von physischen und psychischen Vorgängen sowie unserer Leistungsmöglichkeiten und -grenzen stärkt den bewussten Umgang mit uns selbst auch im Alltag. Tiefenentspannung oder Meditation runden jede Kurseinheit ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 09:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 03301003

Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufkräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab. Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 21302005

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Filmraum/Keller
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 21302007

Ein Yoga-Sonntag im Novembergrau

Vergessen Sie an diesem Nachmittag den Alltagsstress und den Einfluss des grauen Novembers auf die Psyche. Lassen Sie sich im Zeichen des Yoga ein, auf entspannende Übungen, ruhige Klänge und meditative Wahrnehmungen. Verwöhnen Sie sich ein wenig und lernen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 7085433

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sandra Lauterbach
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.11.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 03301702

Pilates am Abend

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 03302002

Faszinerende Faszien – die großen Unbekannten!

Sie sind unser Energiespeicher, haben Einfluss auf die Mechanik der Gelenke, die Muskulatur und Körperhaltung.
Wie wird am besten trainiert? Als Kinder waren wir noch nahe dran – mit Freude an der Bewegung und natürlichem Bewegungsdrang. Deshalb: Back to the Roots. Zurück zur Gesundheit – so natürliche und ursprüngliche Bewegungen wie möglich, basierend auf unserem uraltem, natürlichem Bewegungsprogramm. Allerdings: trainiert wird mit modernsten, speziell entwickelten Geräten, wie z. B. der Faszien-Rolle, dem Kettel-Ball und natürlich mit Spaß!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 08:00 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 03302003

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

ℹ Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Tipps zur Ernährung bei Glutenunverträglichkeit

Folgende Fragen stellen sich bei dieser Erscheinung: Wie äußert sich die Glutenunverträglichkeit? Wie finde ich heraus, was ich ohne Probleme essen kann und wo bekomme ich Lebensmittel, die ich vertrage? Was kann ich selbst ohne großen Aufwand zubereiten?
Brot selbst backen, Amaranth, Quinoa & Co. – Alte Getreide neu entdeckt
Es werden verschiedene Lebensmittel vorgestellt und verkostet, die problemlos verzehrt werden können. Zusätzlich werden an diesem Tag verschiedene Brotteige zubereitet und gebacken. Die Teilnehmenden können nach dem Back- und Auskühlvorgang die Brote verkosten.
Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit einer Übersicht verschiedener Getreide, Lebensmittellisten und der Beschreibung der Unverträglichkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 277 02 51

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03307008

Vegan oder »nur« vegetarisch – Ausprobieren mit regionalen Produkten

Es wird den wichtigsten Fragen zu veganer und vegetarischer Ernährung nachgegangen: Welche Gründe gibt es für eine Ernährungsumstellung, welche Unterschiede bestehen zwischen veganer, vegetarischer und/oder Bio-Kost, wo sind die Einkaufsquellen für vegane Lebensmittel, auf welche möglichen Mangelerscheinungen muss ich achten und wie beuge ich vor, eintönig zu essen? Anschließend werden vegane Leckereien für eine Ganztagesernährung (Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks) gekocht und gemeinsam verzehrt. Alle erhalten ein Lehrskript mit einer Übersicht veganer Lebensmittel und verschiedenen Rezepten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 277 02 51

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03307007

Kerstin Kräft (Heilpraktikerin)

Seit 2012 arbeite ich als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Bremen. So konnte ich meine Liebe zum Beruf machen. Neben der Ausbildung zur Heilpraktikerin habe ich verschiedene Fortbildungen zur Naturheilkundlichen Ernährungsberaterin oder in Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Biochemie nach Dr. Schüssler oder Akupunktur durchlaufen. Seit 2014 unterrichte ich an verschiedenen Volkshochschulen. Im Herbst biete ich erstmals in Stuhr Veranstaltungen rund um eine Hausapotheke mit Kräutern und Glutenfreie, vegane bzw. vegetarische Kost an.

TAG DER REGIONEN
wurzeln in einer globalisierten Welt

Vegane Küche für Einsteiger/-innen

Genießen Sie leichte, vegane Gerichte, die ganz ohne tierische Produkte auskommen. Wir werden gemeinsam die Vielfalt der vegangen Küche ausprobieren und verschiedene Ersatzprodukte auf Soja-, Reis- und Haferbasis kennenlernen. Das raffinierte, vegane Menü können Sie auch zu Hause einfach nachkochen und wird sicherlich Bekannte und Familie begeistern!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 16108989

Stuhr-Brinkum
KGS, Schulküche
Marie Seelandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03307005

Väter kochen mit ihren Söhnen

Gemeinsam Kochen macht Spaß, besonders wenn der Vater mit dem Sohn am Herd steht. Wir kochen an diesem Samstag ein Mittags-Menü, welches vielseitig, pfiffig und gesund ist.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50/6,25 € Erw./Ki.,
Kleingruppe: 17,50 €/8,75 € Erw./Ki.
Kursnummer: 03307011

Petra Ritschel, gelernte Hotelfachfrau

Vorbild für meine Freude am Kochen und Backen war mein Großvater, der einen großen Küchengarten pflegte, einige Hühner hielt und jedes Jahr ein Schwein mästete und verwurstete. So wurde die ganze Familie mit leckeren Produkten versorgt.

In Bremen betreue ich schon jahrelang in Kooperation mit Slow Food Back- und Kochkurse. Mit der Weihnachtsbäckerei als Familienkurs soll diese Kooperation auf die VHS in Stuhr ausgeweitet werden. Ich arbeite gern mit und für Menschen jeden Alters und freue mich über gemeinschaftliche Erlebnisse mit anderen Menschen, insbesondere wenn man gemeinsam isst.

Weihnachtsbäckerei

In Kooperation mit
Slow Food Convivium Diepholz

Knusper, Knusper, Knäuschen!
Traditionelle Weihnachtsbäckerei mit Honig, Nüssen und weiteren Leckereien. Gemeinsam wird nach erprobten Rezepten und Lust und Liebe gebacken, z. B. Baseler Leckerli, Nussplätzchen oder Sterntaler. Der vorweihnachtliche Backnachmittag ist sowohl für Mütter, Väter und Großmütter (-väter) als auch für Kinder ab 10 Jahre geeignet. Im Anschluss wird alles gemeinsam und genussvoll probiert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8413700

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Petra Ritschel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.12.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50/6,25 € Erw./Ki.,
Kleingruppe: 17,50 €/8,75 € Erw./Ki.
Tagesseminar
Kursnummer: 03307006

Slow Food® Diepholz

Feliz Navidad – Spanisches Kocherlebnis

In Spanien ist vieles anders, auch Weihnachten. Geschenke gibt es erst am 6. Januar. Die Zeit bis dahin wird sich mit gutem Essen im Familienkreis und der Dorfgemeinschaft vertrieben. Ein paar Kostproben wollen wir an diesem Abend ausprobieren. Na dann »Feliz Navidad« (Frohe Weihnachten).
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8005959

Stuhr-Brinkum
KGS, Schulküche
Anke Bayer-Thiemig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.12.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 03307002

Sprachen

Plattdeutsch

Plattdüütsch is in!
Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik ok an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808187

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Annemarie Schumacher / Horst-Dieter Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 21426002

Dänisch 9 – A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist dieser Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre erweitern Sie den vorhandenen Grundwortschatz und erfahren viel über das Land. Dies alles geschieht u. a. in Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art.
Vi ses! Danskere
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 21403002

Dänisch 13 – B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen geeignet. In Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art können Sie hier Ihre Kenntnisse verbessern. Jeg håber, vi ses! Vi arbejder med: Av, min arm! Lektion 15, weiterhin lesen wir dänische Geschichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21403003

Englisch mit Muße – A1

Mit nur wenigen Vorkenntnissen kann man in den Kurs einsteigen.
Lehrwerk: Key A1 und andere Lehrmittel, die vor Ort verteilt werden.
kein Unterricht in den Herbstferien und am 25.09.2015
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 03406016

Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: English Elements 1, Unit 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 17:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406010

Englisch – A1

Für Wiedereinsteiger/-innen und Anfänger/-innen, Schwerpunkt Konversation
Lehrwerk: English Elements 1, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 16:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406005

Englisch – A1

Nachmittagskurs
Dieser Kurs setzt geringe Grundkenntnisse voraus und bietet in stressfreier Atmosphäre eine Einführung in die Weltsprache Englisch. Wir lernen Land, Leute und Kultur kennen, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Next A1, Unit 6.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 15:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406001

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406004

English Refresher – A2

Wir lesen Kurzgeschichten und wiederholen die Grammar Basics.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 21406001

Englisch – A2

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation.
Lehrwerk: English Elements 2, Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 16:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03406006

Englisch – B1

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Kommunikation.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 03406009

Englisch – B1

Refresh your English knowledge with light conversation, combined with vocabulary enrichening and slow grammar progress.
Lehrwerk: English Elements 3, Unit 8.
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €,
Kursnummer: 03406011

Business English – B1

Englisch ist eine Weltsprache, die wir im Berufsleben ständig benötigen. Sowohl den Small Talk als auch alltagsübliche Situationen lernen Sie in diesem Kurs zu meistern. Ferner erfahren Sie, wie ein Telefoncall abläuft, wie Sie Kunden beraten oder ein Produkt vorstellen können. Freuen Sie sich auf diesen berufsbezogenen Englischkurs!
Kein Unterricht in den Herbstferien!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 03406013

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen -«short stories and newspaper articles«- und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €,
Kursnummer: 03406012

Talk, talk, talk – B1

In einer entspannten Atmosphäre soll in diesem Kurs die Angst vor dem Sprechen in der Fremdsprache Englisch überwunden werden. Gemeinsam werden die Gesprächsthemen ausgesucht und das Vokabular vorbereitet. Let's talk, talk, talk!
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Laura Stevenson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03406014

English Conversation – B1/B2

Refresh, improve and use your English! Monday night is English night – let's get started right away!
Lehrmaterial: In conversation B1/B2, Klett-Verlag; Band 2, ab Unit 11
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406003

English Cambridge Advanced – B2

Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrmittel: New Progress to proficiency self – study Students ´s Book (Leo Jones – Cambridge Verlag).
Kein Unterricht in den Ferien!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21406005

English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 10:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21406004

Französisch für den Urlaub

Mit viel Spaß lernen Sie in einer entspannten Umgebung Französisch. Themen sind Einkaufen, Hotel, Restaurant, Wegbeschreibung u.a., »vive la France« Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.09.15, 9:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03408000

Französisch schnell und leicht

Bienvenue! Hier können Sie in entspannter Runde mit vielfältigen Materialien Französisch schnell und leicht erlernen.
Lehrwerk: Voyage 1 aus dem Klett-Verlag.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03408001

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €,
Kursnummer: 21408005

Italienisch für den Urlaub

Bella Italia ist immer eine Reise wert. Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und lernen Sie, wie Sie sprachlich Ihren Urlaub u.a. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen meistern können.
Fortsetzung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 9:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03409000

Italienisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 5.
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409001

Italienisch 5 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 8.
Kein Unterricht in den Ferien und am 18.12.2015
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409601

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28, 44 und 75.

Italienisch 6 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre erlernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 9.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409602

Italienisch 11 – A2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lehrwerk: Espresso 2, ab Lezione 9.
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409002

Latein für Einsteiger und Einsteigerinnen

In diesem Kurs wollen wir uns Grundlagen des Lateinischen, der »Muttersprache Europas«, erarbeiten. Neben Grammatik und Wortschatz sollen dabei auch die Querverbindungen zu den anderen Sprachen Europas und die kulturgeschichtliche Bedeutung des Lateinischen beleuchtet werden. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben und über eine Sammelbestellung beschafft (Kosten: etwa 23 €).
Fragen z. Kursinhalt: 0421 554917

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Burkhard Koch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 17:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03411001

Niederländisch 1 – A1

Für alle, die sich für die Niederlande und die Sprache interessieren. Auch für Schüler und Schülerinnen, die in den Niederlanden studieren wollen. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €
Klweingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03414001

Crash-Kurs Norwegisch – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Dieses Seminar soll einen Einstieg in die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ermöglichen und Sie mit den kulturellen und vielfältigen landeskundlichen Besonderheiten bekannt machen.
Samstag, 21.11.2015, 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 22.11.2015, 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €, Kleingruppe: 44,00 €, inkl. Pausengetränke – Kleinstgruppe bei Entgelterhöhung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415001

Crash-Kurs Norwegisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse. Neben der Festigung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert. Der Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die bereits zwei Wochenendseminare absolviert haben.
Samstag 15:00 – 20:00 Uhr
Sonntag 11:00 – 17:45 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.10.15, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €, Kleingruppe: 44,00 €, inkl. Pausengetränke – Kleinstgruppe bei Entgelterhöhung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415004

Norwegisch – Lektüre und Konversation – B1

In diesem Kurs wollen wir einige Bereiche der norwegischen Geschichte und Gesellschaft anhand von ausgewählten Texten vertiefen sowie mittels Filmmaterial unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und diskutieren. Bei Bedarf werden wir auch Zeit für die Festigung grammatischer Kenntnisse verwenden.
Das Material wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21415003

Russisch in 24 Stunden 2 – A1

Russisch gehört zu den sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und ist die geographisch weitverbreitetste Sprache Eurasiens. Die Sprache wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den U.S.A., in Kanada, Australien und Lateinamerika, gesprochen.
Fortsetzung der Veranstaltung aus dem vorherigen Semester. Neue Teilnehmer/-innen, die mit dem kyrillischen Alphabet vertraut sind, sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: »Jasno« Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4.
Termine: 07.11., 21.11., 23.01. und 06.02.2016 – jeweils 10:00 – 15:00 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03419004

Spanisch mit Muße 2 – A1

Dieser Kurs setzt spanische Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Einführung in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedene Urlaubssituationen zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 03422005

Spanisch 4 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 7.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 41471

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 03422001

Spanisch 12 – A2

Der Kurs ist ideal für diejenigen, die ihren Ausdruck und ihre Aussprache trainieren möchten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der Satzbildung steht die Konversation im Vordergrund.
Lehrwerk: Caminos 2, ab Unidad 5.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €, Kleinstgruppe: 6 TN 98,00€
Kursnummer: 03422003

Spanisch – A2

Wir werden wichtige Themenbereiche und grammatische Strukturen auf der Niveaustufe A2 (GERR) erarbeiten. Der Kurs ist stark kommunikativ ausgerichtet. Willkommen sind Interessierte, die in einem beliebigen Lehrwerk der Niveaustufe A2 bereits Kenntnisse erworben haben.
Lehrwerk: Con Gusto A2, ab Unidad 5.
Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 41471

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03422007

Computer & Co.

Windows 7 – Workshop

Arbeiten am eigenen Laptop

Sie besitzen einen Laptop oder beabsichtigen, sich in naher Zukunft einen zu kaufen. Sie möchten mit Ihrem Laptop im Internet surfen und die Möglichkeiten und Funktionen Ihres Rechners besser kennenlernen. Der Workshop richtet sich vorwiegend an »ältere« Teilnehmer/-innen, die bisher nur über geringe Kenntnisse mit einem PC verfügen.

Am ersten Nachmittag werden die Wünsche der einzelnen Teilnehmer ermittelt, um daraus gemeinsam die Lernziele und –Inhalte für die nächsten Nachmittage zu definieren. Anschließend werden die ersten Grundlagen über den PC besprochen bzw. vermittelt, wie: PC-Aufbau, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Programme, z. B. Word Pad, Paint, Taschenrechner.

Mit folgenden Themen beschäftigen sich die Teilnehmer, abhängig von den ermittelten Lernzielen, im Wesentlichen:

2. Nachmittag

Verbindung zum Internet und Surfen: »Googeln«, Suchen nach Informationen, Reisebuchung, Urlaubsplanung, Reisen mit der Deutschen Bundesbahn, Routenberechnung mit dem Auto

3. Nachmittag

Tastatur: Funktions- und Steuertasten, Markieren, Kopieren, Einfügen etc., Ordner und Dateien, Ordner: Struktur, Einrichten und Speichern

4. Nachmittag

Antiviren-Programm, E-Mail-Bearbeitung, versenden, weiterleiten und einfügen. Erstes Kennenlernen von Textverarbeitungsprogrammen wie MS Office Word, Open Office, und Übungen zu den oben genannten Themen.

Teilnahme-Voraussetzung: Mitbringen des eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Win7. Fragen z. Kursinhalt: 04221 30914

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: 21501604

Windows 10 Crashkurs

Der schnelle Weg zu mehr Effizienz

Sie setzen schon Microsoft Windows ein – aber was hat sich Microsoft denn nun wieder Neues ausgedacht? Jetzt können Sie sich ärgern und mühsam jeden einzelnen »Felsbrocken« aus dem Weg räumen. Wir empfehlen: Lassen Sie sich in kürzester Zeit von einem Windows-Profi up-to-speed bringen und werden Sie so zum produktiven Windows 10-Nutzer. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501012

Erste Schritte mit Windows 10

Die neuen Funktionen

Sie lernen die Oberfläche und das Menü vom neuen Windows 10 kennen. Es wird auf einfache Einstellmöglichkeiten und Anpassungen von Win 10 eingegangen. Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €, Kleingruppe: 20,60 €, inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501001

Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Musik, Filme und Bücher kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps.

Teilnahmevoraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.
Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).
Fr, 18:00 Uhr – 21:15 Uhr;
Sa, 09:00 Uhr – 12:15 Uhr;
So, 10:00 Uhr – 13:15 Uhr

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501016

Apple Mac OSX – Vertiefungskurs

»Die tägliche Anwendung«
Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.
Inhalte: Mission Control und Vollbildmodus; die Vorschau; Anlegen und Einrichten einer persönlichen Apple-ID; App-Store und Software-Aktualisierung; Konfiguration und Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte) und Kalender; Safari (Internet-Browser) und Alternativen; Erinnerungen, Nachrichten, Facetime, Karten; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Festplatten formatieren; Erste-Hilfe-Funktionen; zusätzliche Benutzer anlegen; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse OSX gemäß Einsteigerkurs.
Mitzubringen = Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.6.8 oder neuer).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.11.15, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501015

Apple WATCH – überteuertes Spielzeug oder intelligenter Begleiter

Sie besitzen bereits eine Apple WATCH und haben Fragen zur Bedienung und Funktion? Sie spielen mit dem Gedanken, sich eine Apple WATCH anzuschaffen, sind sich aber noch nicht sicher? Dann sollten Sie dieses informative Abend-Seminar auf keinen Fall verpassen! Neben einer umfangreichen und interaktiven Vorführung und Erklärung aller wesentlichen Funktionen, Möglichkeiten und Einstellungen, erhalten Sie außerdem hilfreiche Tipps und Empfehlungen sowie einen Überblick über die verschiedenen Modelle und Ausführungen.
Inhalte: Die Apple WATCH Modelle im Überblick; Arbeitsweise und Einsatzbereiche; Grundeinstellungen; Kopplung und Synchronisierung mit dem iPhone; Steuerung und Bedienung; Einsatz der Apple WATCH ohne iPhone; Infos zu Akkulaufzeit, Sicherheit, Zubehör etc.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse iOS gemäß Einsteigerkurs.
Mitzubringen (optional): die eigene Apple WATCH (inkl. iPhone!).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.01.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 22,80 €,
Kleingruppe: 27,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501020

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502007

Weitere Office-Kurse in Stuhr siehe Beruf, Seite 44 f.

Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501035

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

Digitale Fotografie »Fortgeschrittene«

In Theorie und Praxis

Gedacht ist der Kurs für Fotointeressierte, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen und sich in der digitalen Fotografie weiterentwickeln möchten. Eine Vertiefung in die digitale Bilderfassung, die fotografische Belichtung und aufnahmetechnische Bildkorrekturen gehören ebenso zu den Schwerpunkten, wie die Aufbereitung der Bilddateien über die Bildbearbeitung bis hin zum gewünschten fotografischen Ergebnis. Die theoretischen Erkenntnisse sollen in praktischen Übungen umgesetzt und verfestigt werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex- Digitalkameras geeignet.
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Inkl. Pausenkaffee
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.10.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03501002

»Bewerbung um einen Ausbildungsplatz« siehe Beruf, Seite 50.

»Bewerbung um einen Arbeitsplatz« siehe Beruf, Seite 50.

www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

Weyhe

Gesellschaft 117

Kultur 124

Gesundheit 126

Sprachen 134

Computer & Co. 138

Meike Lahusen
Fachbereiche Kulturelle Bildung,
Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

Birgit Struthoff
Fachbereiche
Gesellschaft und Gesundheit
Leester Straße 51, 28844 Weyhe
Tel. 0421 892207
birgitstruthoff@gmx.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.weyhe.de
E-Mail: rathaus@weyhe.de

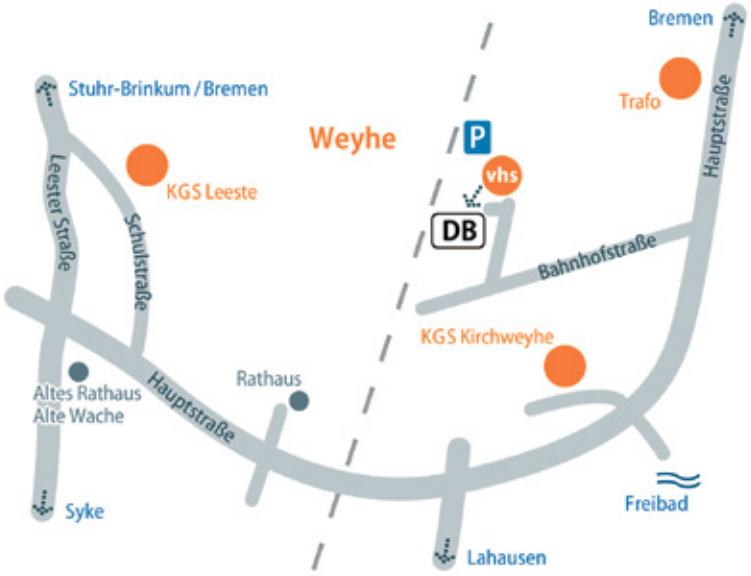
Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 15:30 Uhr
Do. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 17:30 Uhr
Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo
Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
Do. 07:30 – 18:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

i Bei Abwesenheit der jeweiligen örtlichen Leitung vertreten sich Frau Struthoff und Frau Lahusen gegenseitig.

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:
- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal oben
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).

Gesellschaft

Einführung in die Elternarbeit für Migranten

mit Arabisch als Muttersprache

Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschulkinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können. In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.09.15, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 12100702

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.09.15, 12:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 12101030

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.11.15, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 12101031

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.11.15, 12:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 12101032

Lenkungsgruppe Familienpaten und Asylbegleitung

Familienpaten und Asylbegleiter sollen vor ihrem Einsatz in grundlegenden Dingen beraten werden. Ergänzend zu dem Angebot des Landkreises werden in Weyhe Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Beratung und Unterstützung der Paten erarbeitet werden, um eine erfolgreiche Umsetzung des Familienpatenprogramms zu erreichen. In Kooperation mit der Gemeindeverwaltung werden Veranstaltungen koordiniert.
Einmal monatlich mit alternierenden Sitzungstagen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100098

Gesprächskreis Familienpaten

Familienpaten betreuen ehrenamtlich Flüchtlinge und Asylbewerber in der Gemeinde Weyhe. In diesem Gesprächskreis sollten Themen wie Abgrenzung, persönliche Betroffenheit, systematische Betrachtungsweisen oder Enttäuschung und Demotivation unter der Leitung von Mediatoren aufgearbeitet werden. In Kooperation mit den evangelischen Kirchen der Gemeinde Weyhe und der Gemeinde Weyhe.
Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Die Termine werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Agenda-Raum
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100099

Muttersprachlicher Frauentreff – Arabisch

Frauen aus arabischen Ländern diskutieren in ihrer Muttersprache u.a. über Fragen der Integration, Kindererziehung, Haushalt, Krankheiten, Seniorenbetreuung. Der Frauentreff bietet arabischen Frauen, die neu in Deutschland sind, die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache Kontakte zu knüpfen.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 16:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100706

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100707

Interkultureller Frauengesprächskreis

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe

Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen diskutieren unter der fachlichen Leitung wechselnder Dozenten politische, wirtschaftliche, pädagogische und kulturelle Themen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808297

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Ilona Güttler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 15:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12100701

Arabisch-deutscher Gesprächskreis für junge Erwachsene

Wir diskutieren aktuelle politsche und gesellschaftliche Fragen und lernen so die Sichtweisen der jeweils anderen kennen. Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.
14-täglich
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100003

Muttersprachlicher Frauentreff – Türkisch

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe

Türkisch sprechende Frauen jeden Alters diskutieren in ihrer Muttersprache u.a. über Fragen der Integration, Kindererziehung, Haushalt, Krankheiten, Seniorenbetreuung. Der Frauentreff bietet türkischen Frauen, die neu in Deutschland sind, die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache Kontakte zu knüpfen. Informationen und Anmeldung bei Frau Scheele im Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe.

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100708

Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe

Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Christa Rödiger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

Zukunftwerkstatt – Weyhe

Gesundheit und Pflege

Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe.
Die Kurstage und Kursorte variieren und werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Weitere Informationen bei der Dozentin. Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe
Rita Wegg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

Geschichtswerkstatt Weyhe 1

In der Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Die Geschichtswerkstatt behandelt unterschiedliche Themen parallel. Die Kurstage können variieren und richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei, Kleingruppe: 10,00 €
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101001

Geschichtswerkstatt »Flucht und Vertreibung«

Die Geschichtswerkstatt befasst sich mit den persönlichen Schicksalen von Weyhern, die im oder nach dem 2. Weltkrieg aus ihrer Heimat geflohen sind oder vertrieben wurden. Die noch lebenden Zeitzeugen werden interviewt und ihre persönliche Geschichte in einem Buch für die Jüngeren bewahrt.
Anmeldungen bitte beim Dozenten! Tel. 04203 9336
Fragen z. Kursinhalt: 04203 9336

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Hubert Sturm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101014

Aber das Leben geht weiter

Es geht in diesem Film um eine doppelte Vertreibung, die einer polnischen Familie und die einer deutschen Familie von ihren Heimathöfen. 65 Jahre später begegnen sich aus diesen beiden Familien sechs Frauen aus drei Generationen. Karin Kaper verfolgt hier das Schicksal der eigenen Mutter. Ihre Dokumentation, in der ebenso viel Sprachlosigkeit wie Versöhnlichkeit herrscht, gleicht einer vorsichtigen Bestandsaufnahme.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Gerd Gohlke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 24.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101033

Politik Kompakt 1 – Fit für die Abschlussprüfung

Intensiv-Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung »Wirtschafts-und Sozialkunde« in gewerblich-technischen Berufen: Berufsausbildungsvertrag, BBiG, Arbeitsschutz, Sozialversicherungen, Einzelarbeitsvertrag, Tarifverträge, Betriebliche Mitbestimmung, Gewerkschaften.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Birgit Struthoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12101034

Politik Kompakt 2 – Fit für die Abschlussprüfung

Intensiv-Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung »Wirtschafts-und Sozialkunde« in gewerblich-technischen Berufen: Unternehmensziele, Standort und Gründung; Rechtsformen von Unternehmen, Betriebliche Kosten, Berufsständische Organisationen und ihre Funktionen Entlohnung der Arbeit, Soziale Marktwirtschaft, BIP, BSP, Preisbildung, Kartelle, Wirtschaftspolitik.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Birgit Struthoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12101035

Politik Kompakt 3 – Fit für die Abschlussprüfung

Intensiv-Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung »Wirtschafts-und Sozialkunde« in gewerblich-technischen Berufen: Demokratie in Deutschland, Staatsaufbau und Aufgaben der einzelnen Staatsorgane, EU: Aufbau und Funktionen; Umweltpolitik und Nachhaltigkeit, Internationale Organisationen .
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Birgit Struthoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.12.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12101036

40 Jahre Freibad Weyhe – Weyhes Badestellen im Wandel der Zeit

Fragen z. Kursinhalt: 0421-8984664

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Kursnummer: 12112035

Lappland – Streifzug durch den hohen Norden

Ein Streifzug durch das einsame Lappland im arktischen Winter bei einer Rentierschlittentour durch die tief verschneiten Wälder. Die Begegnungen mit den sanftmütigen Rentieren machen die Tour zu einem besonderen Erlebnis. Bei unseren Streifzügen folgen wir den Berg- und Waldsamen zur traditionellen Rentierkälbermarkierung und suchen im Winter mit Motorschlitten die weitversprengten Rentierherden. In Jokkmokk, dem Zentrum der schwedischen Samen, besuchen wir den historischen Markt. Seit über 400 Jahren werden hier Waren getauscht und es wird Handel getrieben. Im Sommer befahren wir mit dem Kajak unberührte Flüsse und Seen und beobachten die Fauna und arktische Vegetation in einer der letzten Wildnisse Europas. Wanderungen und Bergtouren führen durch die Nationalparks Sarek und Patjelanta.
Fragen z. Kursinhalt: 04175 802550

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Aula, Hauptstr. 99
Peter Fabel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Kursnummer: 12110037

Neuseeland – Traumziel am Ende der Welt

Eine Reise ins weit entfernte Neuseeland steht bei vielen schon lange auf der Wunschliste. Diese Bilderreise durch die Nord- und die Südinsel Neuseelands entführt Sie zu mit Weiden übersäten Tälern mit schneeweißen Bergspitzen im Hintergrund, zu tiefblauen Seen, zu steilen Fjorden und Gletschern. Kommen Sie mit zu

Gästeführung Weyhe

alle Führungen mit Anmeldung nur bei Erika Christmann, Tel. 0421 803232 oder E-Mail: h.e.christmann@t-online.de

Landschaft auf Schuhsohlen erleben

14 km zu Fuß auf der »Weyher Tour« (Dauer ca. 4 Std., mit Rast am Wieltsee). Treffpunkt: Parkplatz Kirchweg (Feleciakirche) – Gästeführerin: Erika Klein.
Sa, 12.09.15, 14:00 Uhr
2,00 €
Kursnummer: 12112031

Vom Vollmeierhof zum Reiterhof – Hof Niemeyer gestern und heute

Treffpunkt: Lahauser Straße 42 (Lahauser Spieker) – Gästeführerinnen: Regina Glawon und Annelie Schocke.
Fr, 18.09.15, 15:00 Uhr
2,00 €
Kursnummer: 12112032

Hinter den Kulissen des Weyher Theaters

Treffpunkt: Marktplatz Kirchweyhe.
Sa, 26.09.15, 11:00 Uhr
2,00 €Kursnummer: 12112033

Gewerbegebiet »Handwerkerhof« in Melchiorshausen

Werkstoffhof Stuhr/Weyhe – so funktioniert Entsorgung.Treffpunkt: Margathe-Steiff-Straße.
Do, 15.10.15, 15:00 Uhr
2,00 €Kursnummer: 12112034

subtropischen Buchten mit goldgelben Stränden, an denen riesige Baumfarne wachsen, picknicken Sie unterwegs mit Aussicht auf die Vulkanlandschaften und wandern Sie über das Land der Maori zwischen Geysiren und Schwefelseen. Das Schöne an Neuseeland ist, dass Sie all diese Landschaftsformen während einer einzigen Neuseelandreise kombinieren können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804200

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Berthold Groeneveld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 10.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110034

Bessarabien – Alte Heimat unvergessen

Mit Filmen und einem Bildervortrag wird die wechselvolle Geschichte Bessarabiens von der ersten Besiedlung bis heute erzählt. Anhand von Originalfotos und Karten schildert der Dozent, dessen Familie aus Bessarabien stammt, auch die traurigen Umstände der Vertreibung und Umsiedlung aus diesem Stück alter Heimat.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Rolf Peters
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.11.2015
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12110040

Litauen – unbekannter Nachbar im Osten

Litauen ist weder ganz Osten noch ganz Westen, ein wenig Skandinavien, ein wenig Polen, etwas russisch und eine Prise deutsch. Das kleine Land erlebte eine wechselvolle Geschichte, die insbesondere unter dem Terrorregime Stalins düster war. Heute ist Litauen Mitglied der EU. Die aus Litauen stammende Dozentin berichtet in einem persönlich gehaltenen Bildervortrag aus ihrer Heimat, von Geschichte und Landschaften aber auch von Flucht und Ankommen in Deutschland 1960. »Irgendwann träumte ich auf Deutsch«- ich war angekommen. Die Dozentin bewirtet die Teilnehmer mit einem landestypischen Imbiss.
Anmeldung erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50415

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Agenda-Raum
Nijole Rauschenberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110038

Deutsche Ostgebiete – gestern und heute

»70 Jahre nach Kriegsende gehören Schlesien, Ostpreußen, Westpreußen, Danzig und Pommern in Teilen zu Polen, Russland und Litauen. Der Dozent hat seine frühere Heimat Ostpreußen schon besucht, als es in Europa noch den »Eisernen Vorhang« gab und Reisen nur in den polnischen Teil möglich waren. Eine Bilderserie unter dem Titel: »Begegnungen – Entdeckungen – Erinnerungen« zeigt Vergleiche zwischen »Damals und Heute« sowie Entwicklungen im Alltagsleben der Menschen. Die unterschiedlichen wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Entwicklungen werden ebenso aufgezeigt wie der Bezug zur Geschichte im östlichen Mitteleuropa.«
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Gerd Gohlke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 11.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12110039

Gefangen im Packeis der Antarktis

Die »Endurance« lief am 05. Dezember 1914 von Südgeorgien in Richtung Antarktis aus. Am 19. Januar 1915 war sie im antarktischen Weddellmeer komplett von Meereis umschlossen. Nach einem Winter im Packeis musste Sir Ernest Shackelton sein Schiff am 27. Oktober 1915 aufgeben. Dr. Hans Oerter, der 25 Jahre am Alfred-Wegener-Institut, Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven als Glaziologe gearbeitet hat und selbst im Weddellmeer unterwegs war, erzählt die packende Geschichte dieser

Expedition, bei der letztendlich alle Teilnehmer gerettet werden konnten. Der Vortrag wird reich illustriert mit historischen Dokumenten und heutigen Aufnahmen aus dem Expeditionsgebiet.
Fragen z. Kursinhalt: 04261 6400760

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12110041

Testament

Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht. Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften.

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105005

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Rechtliche Aspekte rund um den Minijob

In diesem Vortrag werden für Arbeitgeber und auch Arbeitnehmer rechtliche Fragen wie Mindestlohn, Arbeitsvertrag, Versicherungsschutz, Sozialabgaben etc. erläutert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12105008

Probleme sind auch keine Lösung – Gute Wege der Kommunikation (er-)lernen

Modul 1

Wir alle kennen es, ob im Arbeitsleben oder privat: Mein Gegenüber versteht mich nicht, zum Beispiel der Kollege, der Geschäftspartner, der Partner oder die Partnerin. Es kommt einfach nicht an was ich sage. Meine Gespräche enden ganz anders als gewünscht. Woran liegt das? In diesem Modul gehen wir der Frage auf den Grund. Sie erlernen die Basis der Kommunikation. Dabei wenden wir z. B. das 4-Ohren Modell an. In Übungen erhalten Sie die Gelegenheit, Erlerntes umzusetzen.
Fragen z. Kursinhalt: 042679 33117

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Heike Jonas / Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12106014

SprachLos e.V.
Fachberatung
bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0421 / 809 1005
Beratung - Begleitung - Prävention

www.sprachlos-ev-beratung.de
beratung@sprachlos-ev-beratung.de
Henry-Wetjen-Platz 4
28844 Weyhe-Leeste
Fax: 04171 / 78 75 91
Mobil: 0178 / 2 95 34 43

Probleme sind auch keine Lösung

Modul 2 – Gute Wege der Kommunikation erlernen

Kommt es Ihnen bekannt vor: Die Urlaubsplanung wird zum Reizthema. Ihre Kinder streiten sich um das letzte Stück Kuchen. Ihr Kollege hat andere Vorstellungen von Projektabwicklungen als Sie. Eine Lösung scheint in weiter Ferne? In diesem Seminar lernen Sie neue Verhandlungswege kennen. Dabei nutzen Sie die Grundlage des Harvard Konzeptes. Anhand dieser Methode entdecken Sie, dass es Lösungswege ohne Verlierer gibt. Freuen Sie sich auf künftige Verhandlungen, denn in diesem Modul haben Sie die besten Voraussetzungen dazu erlernt.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Heike Jonas
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12106015

Probleme sind auch keine Lösung

Modul 3 – Gute Wege der Kommunikation erlernen

Konflikte sind oft anstrengend, schmerzlich und leider auch unvermeidbar, wenn Menschen miteinander zu tun haben. Sie entstehen im privaten Bereich genauso wie im Arbeitsleben. Gleichzeitig sind sie, wenn sie konstruktiv gelöst werden, entwicklungsfördernd und bringen uns ein gutes Stück weiter. In diesem Seminar erläutern wir, was ein Konflikt ist und sie lernen die Eskalationsstufen von Konflikten kennen. In Übungen befassen sie sich z. B. mit Fragetechniken und aktivem Zuhören in schwierigen Situationen sowie dem Umdeuten von Vorwürfen in Anliegen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Heike Jonas
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12106016

Mediation – Probleme lösen

Im zwischenmenschlichen Bereich können sich Konflikte entwickeln, die aus eigener Kraft nicht gelöst werden können. Hier kann eine Mediation helfen. Sie bietet sich an z. B. für Paare, Familien, Erbengemeinschaften, Nachbarn und Kollegen. Wenn Eltern in einer Pflegeeinrichtung leben und damit oft ihr Selbstbestimmungsrecht verlieren, kommt es häufig zu Konflikten mit den Kindern. Auch hier bietet sich die Mediation als Lösungsmethode an, mit dem Ergebnis, dass Beziehungen erhalten bleiben oder gar verbessert werden. In diesem Vortrag stellt das Dozententeam das Mediationsverfahren mit seinen Schritten vor und zeigt auf, wie Lösungen gefunden werden können, bei denen es keine Verlierer gibt.

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Heike Jonas
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12107716

Bewusst leben – Anleitung zum Gesund- und Glücklichsein

Immer mehr Menschen fühlen sich krank oder belastet, viele sind nicht mehr zufrieden mit dem, was sie tun. Ist gesund und glücklich zu sein eine Frage der Einstellung? Vorgestellt wird ein ganzheitlicher und spiritueller Ansatz, wie wir unser Leben jeden Tag mit Körper, Geist und Seele bewusst gestalten können.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851015

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hagen Kleindienst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12107715

Die Chance der Krise nutzen – die Zeit der Trauer oder der Trennung gestalten

Wenn der Partner/die Partnerin geht oder wenn das Gefühl sich einstellt, mit einer Situation völlig überfordert zu sein, fallen wir häufig in ein tiefes Loch. Dann erscheint alles irgendwie sinnlos, nichts scheint mehr Freude zu machen, es ist dunkel und fühlt sich schwer an. »Wie soll ich da nur wieder herauskommen?« lautet dann die Frage. Oft sehen wir die Chancen nicht, die sich aus einer völlig veränderten Situation ergeben oder die Türen, die sich öffnen. Andere Perspektiven können alles verändern. Wir sind eingeladen vom Leben, Liebe an den richtigen Stellen zu suchen und lernen, bei allem was ist, auf die Freude zu schauen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851015

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Hagen Kleindienst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12107717

Praktische Philosophie für jedermann

An drei Abenden beschäftigen wir uns mit dem Denken und Handeln des Menschen unter den Oberbegriffen:
- über die Freiheit
- über die Wahrheit
- über den Frieden

Vorgestellt wird jeweils ein philosophischer Text zum Thema als Gesprächsgrundlage. Das Angebot richtet sich an Interessierte, die ihre Gedanken, Ideen und Erfahrungen mit Anderen erörtern möchten. Weitere Termine: 13.11.15; 15.1.16.
Fragen z. Kursinhalt: 0160 91704185

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ute Hopp-Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12108003

Informationsveranstaltung Sportbootkurse/ Funkzeugnis

Auf dem Wasser fahren die unterschiedlichsten Fahrzeuge, die unterschiedliche Bootsführerscheine erfordern. Daneben gibt es dann auch noch die Fragestellung des Einsatzes von Funkgeräten und Seenotsignalmitteln zu klären. Während des Informationabends klären wir die Frage, welcher Schein für welche Situation der richtige ist.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12100007

Prüfungsvorbereitung (Theorie) zum Sportbootführerschein See (SBF See) und Fachkundenachweis FKN

Der Sportbootführerschein See ist ein international gültiger Führerschein, der zum Führen von Sportbooten auf Seeschifffahrtsstraßen berechtigt. Dieser Lehrgang dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Dabei werden die Themen Navigation, Seemannschaft, Gesetzes-, Wetter- und Motorenkunde vermittelt. Eine praktische Ausbildung sowie die Prüfungen (Theorie und Praxis) werden in Bremen u.a. auf der Weser durchgeführt. Auch die Vorbereitung zum FKN wird vermittelt, denn nahezu alle seegängigen Boote sind mit pyrotechnischen Seenotsignalmitteln ausgerüstet. Mittlerweile verlangen auch viele Vercharterer einen Nachweis über die Fachkunde, weil sie sonst nicht ihre Schiffe, die mit pyrotechnischer Signalmunition der Klasse T2 (wie beispielsweise bei einer Fallschirmrakete) ausgerüstet sind, an ihre Kunden abgeben dürfen.
Nebenkosten FKN: ca. 10,00 € Ausbildungs- und Prüfungsmaterial sowie 23,50 € Prüfungsgebühr,Nebenkosten SBF See: Kosten für eine sportbootärztliche Untersuchung, Ausbildungsmaterial sowie Übungs- und Prüfungsfahrt ca. 195,00 €, zzgl. Prüfungsgebühren SBF See von ca. 72,00 €.
Über die Möglichkeit, im Anschluss den Sportbootführerschein-Binnen zu erwerben, informiert Sie der Kursleiter.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 115,50 €,
Kleingruppe: 125,50 €
Kursnummer: 12100006

Funkschein: Prüfungsvorbereitung zum beschränkt gültigen Funkbetriebszeugnis (SRC)

Das Funkbetriebszeugnis (SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am Sprechfunk auf See mit UKW-Geräten teilnehmen zu dürfen. Es ist jede/r Schiffsführer/-in gleichzeitig Funker/-in und muss demnach ein solches Befähigungszeugnis nachweisen.
Nebenkosten SRC: ca. 70.00 € Ausbildungs- und Prüfungsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 82,00 €.
Über die Möglichkeit, im Anschluss das UKW-Sprechfunkzeugnis Binnen (UBI) zu erwerben, informiert Sie der Kursleiter.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12100009

Pferdeflüstern – vom Umgang mit Pferden

artgerechte Haltung und artgerechter Umgang

Voraussetzungen für die erfolgreiche Zucht oder den erfolgreichen Reitsport sind Kenntnisse in der artgerechten Haltung des Pferdes und das Wissen über angeborene Verhaltensweisen. Sog. Unarten oder eingefahrene, unerwünschte Verhaltensweisen des Reitpferdes sind meist in falschen Haltungsweisen, Zubehör oder falscher Ansprache des Pferdes zu finden. Nur wer weiß, welche ursprünglichen Bewegungen und Verhaltensweisen Pferde in freier Wildbahn zeigen und diese auch im täglichen Umgang berücksichtigt, wird erfolgreich Pferdesport betreiben. Das nötige Rüstzeug dazu erhalten Pferdebesitzer und Reiter und solche, die es werden möchten, in diesem Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 441523

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Harald Joppig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12114012

Doppelkopf für Einsteiger/-innen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel, das in Deutschland sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12100001

Kultur

Experimentelle Acryl-Malerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 12205002

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen
Wir experimentieren mit Farben, Formen und gestalten kleine und große Kunstwerke.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 12205003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Einführungsabend (Do, 03.09.15, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10. und 04.11.15. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Der Einführungsabend (Do, 12.11.15, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12. 2015, 13.01. und 20.01.2016. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.11.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214004

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Der Einführungsabend (Do, 03.09.15, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 03.11.15. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Do, 12.11.15, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.15, 12.01. und 19.01.16. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €
Kursnummer: 12214002

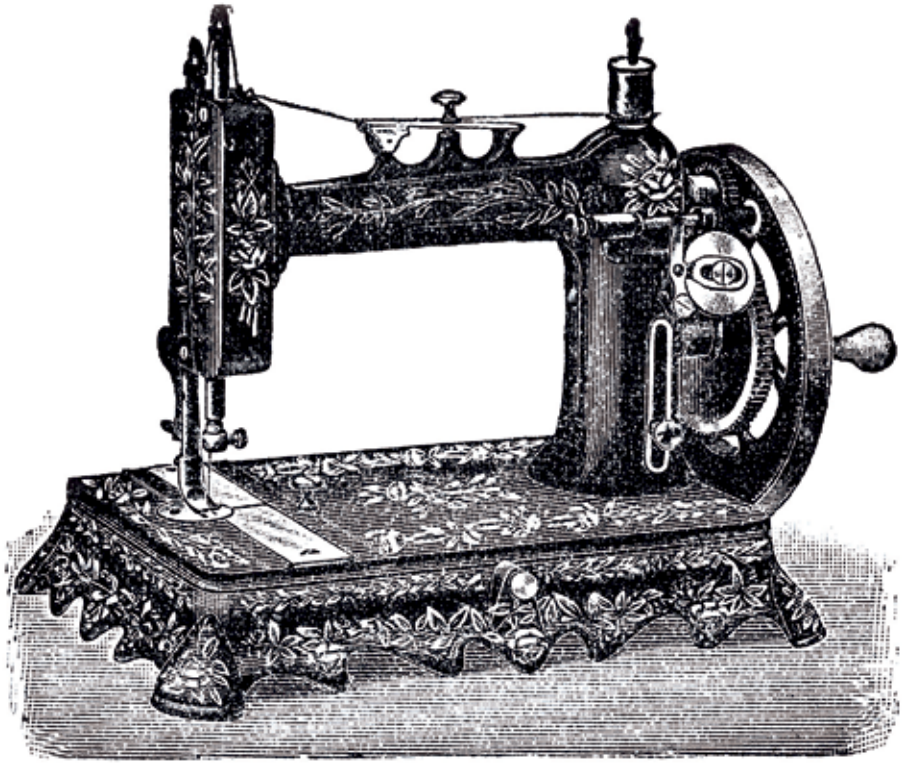
Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 12214005

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 12214006



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Demenzerkrankungen

Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten.
Veranstaltung in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 415-30000

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Dr. Christoph Mattheis
Mo, 14.12.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304003

Alexianer
LANDKREIS DIEPHOLZ

Zahnimplantate – Möglichkeiten und Risiken

Zahnimplantate sind ein wichtiger Bestandteil moderner Zahnmedizin, aber sie sind nicht für Jede/-n geeignet. Der erfahrene Implantologe erläutert an Bildern und Modellen Fragen der Diagnostik, der medizinischen und technischen Voraussetzungen sowie unterschiedlicher Implantatsarten.
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 9957

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Dr. Dirk Borchers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304007

Ganzheitliche Augenschule

Verschlechtern sich Ihre Augen trotz Tragen einer Brille? Werden Ihre Arme auch zu kurz beim Lesen? Immer mehr Menschen leiden frühzeitig unter Sehstörungen wie Kurz- oder Altersweitsichtigkeit oder einer Hornhautverkrümmung. Manchmal ist eine Sehhilfe aus dem Kaufhaus-Regal ausreichend, aber immer häufiger wird eine Lese- oder gar eine Gleitsichtbrille fällig. Unter dem Gesichtspunkt der Ganzheitlichkeit können Sie mit alltagstauglichen Übungen und verschiedenen Methoden die Augenfunktionen stärken und das Sehsystem optimal nutzen und einsetzen. Vielleicht möchten auch Sie Ihre Sehhilfe häufiger beiseite legen, unabhängiger von der Brille werden oder gar auf eine Brille verzichten? Dann dürfen Sie sich auf einen spannenden Abend freuen bei dem Sie gleichzeitig ein paar Übungen kennen lernen und ganz sicherlich viel Neues erfahren.
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979115

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Ursula Starke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304057

Homöopathie bei Kindern und Säuglingen

Gerade bei sehr jungen Menschen kann die Heilkunst der Homöopathie besonders gut wirken. Diese sanfte Therapieform wird in der Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern immer beliebter. Nach einer Einführung über Anwendung und Wirkungsweise

der Homöopathie werden besonders häufig eingesetzte Mittel vorgestellt, die man z. B. bei Erkältungskrankheiten (fieberhafte Infekte, Schnupfen, etc.) sowie bei Säuglingen und Kleinkindern häufig vorkommenden Beschwerden (z. B. Windeldermatitis, Zahnungsbeschwerden) anwenden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304029

Klassische Homöopathie in der begleitenden Krebstherapie

In diesem Vortrag sollen die Vorteile, Möglichkeiten und Grenzen einer die Schulmedizin begleitenden klassischen Homöopathie vermittelt werden, wie z. B. die Unterstützung beim Wiederaufbau des Immunsystems oder bei der Schmerztherapie sowie die Linderung möglicher Nebenwirkungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421/89775534

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Imke Klingler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12304065

Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen

Mineralsalze nach Dr. Schüßler sollen auch wirksame Helfer gegen das Übergewicht sein. Nach Dr. Schüßler transportieren sie Schlacken aus dem Körper, kurbeln den Fett- und Eiweißstoffwechsel an und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Entgiftung und Entschlackung erfolgen über Leber, Darm, Niere, Haut und das Lymphsystem. Zu jedem der genannten Organe werden Ihnen Wege der Reinigung vorgestellt. Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler werden vorgestellt und Sie erhalten Informationen darüber, welche Salze das Abnehmen erleichtern und wie man sie optimal einsetzen kann.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12304062

Richtig entsäuern – für einen gesunden Körper

Unsere Ernährung und unser Lebensstil tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und zu unserer Gesundheit bei. Chronische Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen, saures Aufstoßen, hartnäckige Verstopfung, Allergien etc., können dann Folgen einer Übersäuerung des Körpers sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch die Ernährung und eine Änderung der Lebensgewohnheiten dauerhaft entsäuern können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12304063

Heilfasten

Heilfasten kann eine Methode zur Behandlung verschiedener Erkrankungen und ein Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein. Dieser Vortrag informiert darüber, was vor einer Heilfastenkur beachtet werden muss, wie eine Heilfastenkur abläuft und welche Risiken bestehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12304064

Workshop Kinesiologie – Stressabbau und Entspannung

Die Kinesiologie versteht sich als eine Selbsthilfemethode um Stress abzubauen, Lernfähigkeit und Konzentration zu fördern und das Wohlbefinden zu verbessern. Erlernen Sie einfache aber effektive Übungen aus den unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie, mit denen Sie sich selbst körperlich, mental und emotional (wieder) in Balance bringen können.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789347

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Carmen Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302022

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Carmen Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302023

Fußreflexzonentherapie – Entspannung für die Füße

Grundlage der Reflexzonentherapie ist die Annahme, dass im Fuß alle Bereiche des Menschen ihre zugeordneten Stellen haben, die Reflexzonen. An den Reflexzonen des Fußes wird mittels besonderer Daumen und Fingertechniken ein Impuls ausgelöst. Die Selbstheilungkräfte des Körpers werden aktiviert und die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen begünstigt. Sie erhalten Informationen zur Fußreflexzonentherapie. Geschichte, Anwendungsmöglichkeiten und Körperreaktionen werden erläutert. Im praktischen Teil werden Ihnen einige wohltuende Entspannungsgriffe gezeigt, die Sie bei sich oder auch bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin anwenden können.
Bitte auch mitbringen: ein Getränk und Mittagsimbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12304013

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft. Die Übungen dienen der körperlich-seelischen Entspannung sowie der Verbesserung von Konzentration. Lernen Sie außerdem, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:45 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 26,00 €
Kursnummer: 12301027

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.11.15, 18:45 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 32,00 €
Kursnummer: 12301050

Qigong zur inneren Balance und Akupressur

Das Taiji-Qigong gehört zu den modernen Qigong-Formen und ist sowohl im Westen als auch im Osten weit verbreitet. Qigong kann den Energiefluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden. Weiterer Bestandteil des Kurses ist das Erlernen einiger Akupressurpunkte zur Regulierung der inneren Balance.
Bitte auch eine Teetasse mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301011

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12301002

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung. Auch für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301019

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.11.15, 16:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301021

Yoga

Yoga für Fortgeschrittene

Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Die Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe-Leeste
Gesundbrunnen, Pestalozzistr. 1
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301013

Yoga 55 Plus – Mit Yoga jung bleiben

»Du bist so jung, wie Deine Wirbelsäule beweglich ist«. Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Yoga sorgt bei regelmäßigem Üben für die Gesunderhaltung des Körpers. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden.

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301006

Faszien-Yoga

Für Anfänger/-innen und Geübte geeignet
Ruhige Yoga-Übungen, die den Geist und den Körper tief entspannen. Rücken- und Gelenksbeschwerden können beseitigt oder gelindert werden. Die Wirkung der Übungen entfaltet sich im Bindegewebe, welches über lang gehaltene Dehnung entspannt und neu erfrischt wird. Die Beweglichkeit und die Feinmotorik des Körpers nimmt zu. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5977069

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 17:00 Uhr
7 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301025

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 12301026

Moonlight – Yoga

Für Anfänger/-innen und Geübte geeignet
Ruhige Yoga-Übungen, die den Geist und den Körper tief entspannen. Rücken- und Gelenksbeschwerden können beseitigt oder gelindert werden. Die Wirkung der Übungen entfaltet sich im Bindegewebe, welches über lang gehaltene Dehnung entspannt und neu erfrischt wird. Die Beweglichkeit und die Feinmotorik des Körpers nimmt zu. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5977069

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 20:00 Uhr
7 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301028

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 20:00 Uhr, kein Kurs am 26.11.2015
9 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 12301029

Yoga

Den Arbeitstag hinter sich lassen! Verspannungen lösen – loslassen – bei sich ankommen. Die Yoga-Praxis verhilft uns zu körperlicher Gesundheit, mehr Gelassenheit und Stille im Geist. Durch achtsames Ausführen der Übungen erfahren wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeiten auf deren harmonisches Gleichgewicht hin. Erfahren Sie mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude für den Alltag! Die Kursarbeit schließt Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditation und Entspannung ein. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ohne Leistungsanspruch auf Perfektion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301030

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301031

Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenkbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12301018

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12301009

Bewegung und Entspannung

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen wird das Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2212

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Elke Nickel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 12301010

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Steigern Sie Ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper, für die eigene Bewegung steigern. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht seine ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302007

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule – Auch für Menschen mit etwas mehr Figur.

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302025

Rückhalt und Fitness – 50 plus

Ein effektives Ganzkörpertrainung zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Thaband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnesszustand der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12302020

Wirbelsäulengymnastik 55 Plus

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste
KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12302004

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Eine Einführung

Ein Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 10:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302021

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 10:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302018

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302016

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302015

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 10:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302019

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.11.15, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 40,70 €,
Kleingruppe: 45,70 €
Kursnummer: 12302017

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.11.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 40,70 €,
Kleingruppe: 45,70 €
Kursnummer: 12302029

Danse Vita

Lebensfreude durch Tanz

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll, mal gefühlvoll und meditativ – erwecken wir unsere Kreativität, spüren unsere innere und äußere Beweglichkeit und verleihen unseren Fähigkeiten, Träumen, Wünschen, Wahrnehmungen und nicht zuletzt der eigenen Lebensfreude Ausdruck. Wie selbstverständlich integrieren wir diese Erfahrungen in unseren Alltag und fühlen uns hier positiv gestärkt. Danse Vita unterstützt diesen Prozess durch Einsetzen von freiem Tanz und Übungen nach Musik aller Stilrichtungen und verschiedener Kulturkreise. Für alle mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12302012

Fit durch Modern Line Dance – Schnupperkurs

Modern Line Dance ist ein Tanzangebot für alle, die sich gerne nach rhythmischer Musik tänzerisch und sportlich bewegen und gleichzeitig ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten – und das alles mit ganz viel Spaß! Getanzt wird als Gruppe in Reihen und Linien ohne Partner. Im Gegensatz zum traditionellen Line Dance, bei dem hauptsächlich nach Country-Musik getanzt wird, stehen in diesem Kurs, Oldies, Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports auf dem Programm. Das Erlernen und kontinuierliche Tanzen der Choreografien ist Jogging für's Gehirn und die Einbindung von Aerobic Elementen sorgt für eine optimale Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302030

Fit durch Modern Line Dance

Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302027

Line Dance – für Anfänger/-innen

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer/-innen in Reihen und Linien, für sich allein, aber in der Gruppe zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen nach festgelegten Schrittfolgen tanzen. Line Dance fördert die Konzentrationsfähigkeit sowie die geistige und körperliche Fitness. Im Kurs werden zu einfachen Tänzen die ersten Grundschritte erlernt. Deshalb sind Anfänger/-innen und auch Tänzer/-innen mit ersten Vorkenntnissen jeglichen Alters hier genau richtig.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Sudweyhe; Grundschule; Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302031

Orientalischer Tanz für Frauen – Schnuppertag

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. In diesem Workshop werden die Grundlagen und verschiedene Elemente des Orientalischen Tanzes vorgestellt und gemeinsam geübt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste
Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 20.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302705

Orientalischer Tanz für Frauen – auch für Anfängerinnen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Die Konzentration auf den Tanz fördert die seelische Entspannung. Anfängerinnen sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Leeste
Förderschule Leester Heide, Gartenstr. 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Afrikanischer Tanz für Frauen

Lebendigkeit, Rhythmus, Energie und viel Freude am gemeinsamen Tanzen sind kennzeichnend für den Afrikanischen Tanz. In Afrika stehen Tanz und Alltag in enger wechselseitiger Beziehung. Im afrikanischen Tanz spiegeln sich Bilder aus dem Leben wieder. So entsteht ein lebendiges Miteinander und die im Tanz erlebte Freude wirkt im alltäglichen Leben nach. Auch für Europäerinnen ist es möglich, sich auf afrikanischen Tanz einzulassen, positive Energie zu tanken, die Musik zu genießen und die eigene Kraft zu spüren. Grundelemente westafrikanischer Tänze sind die Basis für diesen Kurs. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung des gesamten Körpers werden dabei spielerisch trainiert. Für alle, die Spass an Bewegung und afrikanischer Musik haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73153

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302702

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302703

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kochen für Paare

Sie lieben gutes Essen und würden gern mal wieder etwas mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin unternehmen? Warum nicht mit Gleichgesinnten zusammen kochen und sich von einem Profi kreative Ideen für besondere Anlässe zeigen lassen. Der Kochkurs bildet die Basis für ein gegenseitiges Verwöhnen mit neuen und alten Rezepturen der Kochkunst.
Weitere Termine: 15.10., 19.11., 17.12.15 und 14.01.2016

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Gerd Siemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 12307109

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste

Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Weyhe-Leeste
Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 12307010

Festliche Menüs für alle Gelegenheiten

Sie erlernen ungewöhnliche und spezielle Zubereitungen, an die Sie sich alleine vielleicht nicht herangetraut hätten. Fünf Abende lang studieren wir klassische Menüfolgen ein, um die dann am letzten Abend in einem »Sterne-Menü« zu präsentieren.
1. Abend – verschiedene kalte Vorspeisen
2. Abend – klassische Suppen und perfekte Desserts
3. Abend – warme Vorspeisen und klassische Zwischengerichte
4. Abend – ungewöhnliche Hauptgänge und Beilagen, Erstellen klassischer Saucen
Abschlussabend: Kochen eines Menüs aus den vorhergegangenen Abenden mit begleitenden Getränken an einem festlich gedeckten Tisch.
Weitere Termine: 08.10., 05.11., 26.11. und 10.12.2015

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Gerd Siemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 12307110

Italienisch kochen und sprechen

Für alle, die mediterrane Küche mögen und italienisch sprechen wollen. Es werden schnelle, unkomplizierte Gerichte zubereitet werden und verspeist. Gute Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht notwendig.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 12307031

Backen für Kindergeburtstage für Eltern und Kinder ab 6

Eltern backen gemeinsam mit ihren Kindern lustige und leicht nachzumachende Cake Pops, die von den Kindern verziert werden. Auch eine Idee für den Kinderburtstag.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Merle Jacobi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €/5,00 € Erw./Ki.,
Kleingruppe: 15,00 €/Erw., 7,50 €/Ki.
Kursnummer: 12307111

Märchenhafte Weihnachtsbäckerei

Gemeinsam backen wir Weihnachtsgebäck, das die ganze Familie begeistert: Feenküsse, Christstollenmuffins, Hexenhäuschen und anderes mehr.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Merle Jacobi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 12307012

Cupcake-Factory – klein aber oho

Gemeinsam zaubern wir ausgefallene Cupcakes, die sich auch gut als kleines Mitbringsel verwenden lassen.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Merle Jacobi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 12307013

Pralinen – selbstgemachte Köstlichkeiten

Wir stellen hochfeine Pralinen her. Dabei fertigen wir »Inletts« und überziehen diese Füllungen dann klassisch mit einer hochwertigen Schokolade und edlen Dekorationen. So entstehen kleine süße Verführungen.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Gerd Siemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 12307112

Gerd Siemers (Küchenmeister und Fachpraxislehrer)

Dem Idol meiner Jugend Paul Haeberlin (ein französischer Koch auf einem 3 Sterne Niveau aus dem Elsass) folgend habe ich seit meinem 19. Lebensjahr als Koch, Küchenmeister und Partychef Tournant gearbeitet. Zudem war ich immer auch als Ausbilder für die Aus- und Weiterbildung von Kollegen, Schülern und Schülerinnen zuständig.
Ich freue mich in der VHS mit engagierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu kochen. Im Herbst biete ich Kochen für Paare, Festliche Menüs für alle Gelegenheiten und Pralinen selbst gemacht an.

Sprachen

Englisch – A2

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der englischen Sprache, um auch im Urlaub besser zurecht zu kommen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Fairway A 2, Unit 5.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 10:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12406013

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 9.
Kein Unterricht in den Ferien und an folgenden Terminen: 07.,14. und 21.12.2015.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406008

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 5.
Kein Unterricht in den Ferien und an folgenden Terminen: 09.,16. und 23.12.2015.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406601

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien und an folgenden Terminen: 09.,16. und 23.12.2015.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406602

Englisch mit Muße – A2/B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Kaufen benötigt.
Oder erwarten Sie einen Austauschschüler, der Sie verstehen soll?
Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12406603

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Englisch – B1

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406005

Englisch – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 5.
Kein Unterricht in den Ferien und im Dezember.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406004

Englisch – B1 plus

Taught by a native speaker this course emphasizes speaking and communication. All skills are practiced in a friendly, informal atmosphere.
Lehrwerk: wird am ersten Abend bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 12406001

The Joy of English – B1

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die zuletzt Englisch in der Schule »gepaukt« haben. Wir frischen verschüttete Kenntnisse auf, befassen uns auch ein wenig mit Grammatik und werden häufig Gelegenheit zum Sprechen haben.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz 4
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 12406010

Französisch – Gespräche – B2

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Helga Bölts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12408001

Italienisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12409001

Italienisch Intermezzo – A1

mit Vorkenntnissen
Für Teilnehmende, die bereits den Stoff des ersten Bandes eines Lehrwerks (z. B. Espresso 1) erarbeitet haben und ihre Kenntnisse auffrischen und festigen möchten.
Lehrwerk: Intermezzo Italienisch A1, Wiederholen – Aktivieren- Kommunizieren, Hueber Verlag. ISBN 978-3-209600-6
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12409002

Italienisch-Konversation – A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Italienliebhaberinnen und Italienliebhaber, die ihr Italienisch durch leichte Lektüre, Krimis, Spiele oder Konversation verbessern möchten. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf aufgegriffen und besprochen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12409006

Niederländisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, sich in einfachen alltäglichen Gesprächssituationen verständigen zu können. Das Lehrwerk wird am 1. Kursabend bekanntgegeben.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12414001

Niederländisch für Fortgeschrittene

Für alle, die ihre Niederländisch-Kenntnisse auffrischen wollen, sowohl in Gesprächen als auch mit Lehrbuch »Welkom«.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12414002

Polnisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Es wird mit dem Buch »Razem« ab Lektion 6 gearbeitet.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8286546

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katarzyna Rzeniewicz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12417001

Portugiesisch für die Reise 1 – A1

Die portugiesische Sprache gilt als Weltsprache und wird von über 200 Millionen Menschen gesprochen. Wenn Sie in Brasilien oder Portugal Urlaub machen möchten, privat oder beruflich Interesse an der Sprache haben, können Sie in diesem Kurs die erwünschten Kenntnisse erwerben und sich sprachlich vorbereiten.
Lehrwerk: Vivam as férias! Hueber Verlag
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12418002

Portugiesisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Die portugiesische Sprache gilt als Weltsprache und wird von über 200 Millionen Menschen gesprochen. Wenn Sie in Brasilien oder Portugal Urlaub machen möchten, privat oder beruflich Interesse an der Sprache haben, können Sie in diesem Kurs die erwünschten Kenntnisse erwerben und sich sprachlich vorbereiten.
Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12418005

Portugiesisch 3 – B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Material wird verteilt..
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €, Kleingruppe: 74,80 € zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418007

Konversationskurs Portugiesisch – B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr guten Kenntnissen der Sprache. Mit Hilfe alltäglicher Situationen und Texten werden Wortschatz und Grammatik vertieft. Durch Rollenspiele werden die Teilnehmenden animiert, ihre mündlichen Kenntnisse anzuwenden.
Material wird verteilt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe: 64,00 € zzgl. Materialkosten
Kursnummer: 12418009

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A2

Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 13.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12418006

Russisch für die Reise

Wollen Sie eine Reise nach Russland machen? Dann sind einige erste Russischkenntnisse von großem Vorteil. Zudem ist es ein Zeichen der Freundschaft und wird entsprechend gewürdigt, wenn man einige einfache Redewendungen in der Landessprache beherrscht. In diesem Wochenendseminar bekommen Sie erste Einblicke in die russische Schrift und Aussprache. Sie werden feststellen, dass Sie viele Wörter lesen und verstehen können. Die Teilnehmenden sollten keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen.
Sa, 17. und So, 18.10.15,
jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe geplant., inkl. Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00419001

Spanisch mit Muße 4 – A1

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus und bietet in entspannter Atmosphäre eine Vertiefung der spanischen Sprachkenntnisse. Gemeinsam lernen wir Spanien, Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen zurecht zu finden. Neue Teilnehmende mit entsperchenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 7.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe
VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12422001

Türkisch 1 – A1

Interessierte ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.
In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12424002

Türkisch Konversation – B1

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 17:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12424003

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 28, 44 und 75.

LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
04203 810461 • Fax 04203 810462
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Computer & Co.

PC-Einführung – leicht verständlich

Einstieg in Windows, Word und Internet

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Kursnummer: 12501002

Einfache DV-Anwendungen am PC

in Kooperation mit den Delmewerkstätten für Behinderte/Leeste

Fragen z. Kursinhalt: 04203 8045634

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Wolf-Dieter Nardmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin nach Absprache
10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12501006

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Wolf-Dieter Nardmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin nach Absprache
10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12501007

Apple Mac OSX – Grundkurs für Ein- und Umsteiger

»Erste Schritte mit dem Apple MacBook oder iMac«

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung.

Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Teilnahme-Voraussetzung: Allgemeine Computer-Grundkenntnisse
Mitzubringen = Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.6.8 oder neuer)

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501010

Xpert siehe Seite 31.

Apple iPhone & iPad – Vertiefungskurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone, iPad oder iPod Touch noch besser kennen und erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen optimal nutzen können. Neben hilfreichen Anwender-Tipps zu den richtigen Einstellungen werden die Möglichkeiten und Funktionsweise von iCloud ausführlich erklärt. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer austauschen und Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen kann Inhalte: Erweiterte Einstellungen und Tipps & Tricks zur besseren Bedienung; Safari, Mail, Kalender und Adressbuch optimal nutzen; Erinnerungen, Mitteilungen, Privatsphäre, Sicherheitseinstellungen etc.; alles rund um »iCloud« (Einstellungen, Funktionsweise, Backup); Daten-Austausch und Synchronisierung mit dem Computer (iTunes und Alternativen); Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse iOS gemäß Einsteigerkurs
Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €,
Kleingruppe: 68,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501011

Apple WATCH – überteuertes Spielzeug oder intelligenter Begleiter

Sie besitzen bereits eine Apple WATCH und haben Fragen zur Bedienung und Funktion? Sie spielen mit dem Gedanken, sich eine Apple WATCH anzuschaffen, sind sich aber noch nicht sicher? Dann sollten Sie dieses informative Abend-Seminar auf keinen Fall verpassen! Neben einer umfangreichen und interaktiven Vorführung und Erklärung aller wesentlichen Funktionen, Möglichkeiten und Einstellungen, erhalten Sie außerdem hilfreiche Tipps und Empfehlungen sowie einen Überblick über die verschiedenen Modelle und Ausführungen.
Inhalte: Die Apple WATCH Modelle im Überblick; Arbeitsweise und Einsatzbereiche; Grundeinstellungen; Kopplung und Synchronisierung mit dem iPhone; Steuerung und Bedienung; Einsatz der Apple WATCH ohne iPhone; Infos zu Akkulaufzeit, Sicherheit, Zubehör etc.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse iOS gemäß Einsteigerkurs.
Mitzubringen (optional) = die eigene Apple WATCH (inkl. iPhone!).

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 22,80 €,
Kleingruppe: 27,80 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12501012

Word 2010 – Einführung

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogramms »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12502001

Bildungsstätte »Trafo«

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage Fr, 18:30 – 21:45 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12502006

Ihre erste Webseite

Erfolgreich planen, bauen, online gehen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in wenigen Stunden das notwendige Rüstzeug für den erfolgreichen Start in die Online-Welt. Ein erfahrener Web-Worker begleitet Sie dabei von der Idee über die ersten Planungsschritte, der Auswahl der richtigen Plattform und Werkzeuge bis hin zur Veröffentlichung Ihrer ersten eigenen Web-Präsenz.
Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 12502015

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 49, 50, 76.

Spezielle Office-Kurse in Weyhe siehe Seite 44 ff.

»Gute Gespräche führen in Beratung und Beruf« siehe Beruf, Seite 50.

www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

Syke

Gesellschaft 143

Kultur 148

Gesundheit 154

Sprachen 161

Computer & Co. 164

Helma Evers
Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
Leerßer Straße 51, 28857 Syke
Tel. 04242 7522
helma.evers@ewetel.net

Hannelore Turner
Fachbereiche Kultur/Gestalten und Gesundheit
Herrlichkeit 25, 28857 Syke
Tel. 04242 84599
hanne.turner@t-online.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Syke-Infos

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
Bürgertelefon 04242 164-0
Fax 04242 164-164
Bibliothek 04242 164-235
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
www.syke.de
stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro

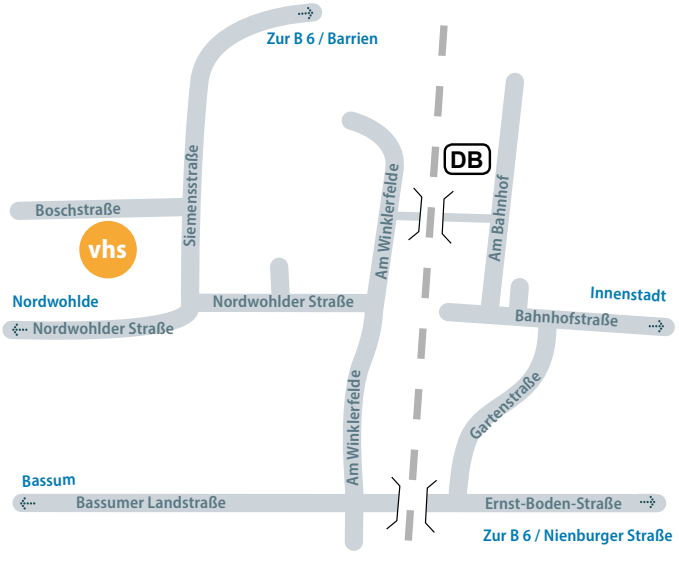
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
  Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
  Waldstraße 3, 28857 Syke
- VHS-Bildungsstätte
  Boschstraße 7, 28857 Syke
- Schulzentrum
  Gymnasium und Realschule
  La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
  Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
  Herrlichkeit 65 (an der B 6)
  28857 Syke
- Syker Vorwerk
  Am Amtmannsteich 3
  28857 Syke



Gesellschaft

»Die Not vor Augen – Europa im Blick« – Bildervortrag und Führung

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Bildervortrag und Führung durch die Sonderausstellung »Die Not vor Augen – Europa im Blick« mit der Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin Elsbeth Kautz.
Der 8. Mai 1945 brachte die Befreiung von 12 Jahren Nationalsozialismus. In das Gebiet des heutigen Landkreises Diepholz waren im April 1945 britische Truppen einmarschiert. Der politische und wirtschaftliche Neuanfang Deutschlands fand unter alliierter Kontrolle statt. Die beiden Altkreise Grafschaft Hoya und Diepholz lagen in der Britischen Zone.
Die Situation der Menschen in der Region wird unter verschiedenen Aspekten angesprochen. Bilder, Dokumente und Exponate aus den Nachkriegsjahren 1945-1948 erinnern an die letzten Kriegstage, an die Versorgungslage, an die Not der Heimkehrer und der Hinterbliebenen von gefallenen Soldaten. Trotz des schweren Neuanfangs gab es doch Hoffnung. Die öffentliche Kultur lebte wieder auf und private Feste wurden gefeiert. Unter britischer Besatzung fanden die ersten demokratischen Wahlen statt. Der Bildervortrag führt in die Ausstellung und die Themen ein.

Syke
Kreismuseum
Elsbeth Kautz
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23111003

»Die Not vor Augen – Europa im Blick« – Podiumsdiskussion

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Podiumsdiskussion »70 Jahre nach Kriegsende. Zwischen Frieden und Krieg?«

Syke
Kreismuseum
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101005

»Aber das Leben geht weiter« – Dokumentarfilm

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Ein bewegender Film von Karin Kaper und Dirk Szuszies über den Verlust der Heimat aus dem Blickwinkel persönlich betroffener Frauen. Ein warmherziger und ruhiger Film, der auf jede Gewaltdarstellung verzichtet.
Drei polnische und drei deutsche Frauen aus mehreren Generationen, deren Familiengeschichte sich nach Ende des Zweiten Weltkrieges auf dramatische Art kreuzte, setzen bewusst persönlich zum Thema »Flucht und Vertreibung« ein Zeichen der Hoffnung, dass Versöhnung möglich ist.
Begleitveranstaltung zur Ausstellung »Die Not vor Augen – Europa im Blick«

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23111006

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

Erzählcafe in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum.
weitere Termine: 20. 10., 17.11.,15.12.2015
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke
Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Prüfung Einbürgerungstest siehe Seite 9.

Diskussionsreihe zu Politik als aller Welt

Tagesseminare (1 U-Tag, 8 U-Std., – entgeltfrei). Veranstaltungsort jeweils: Harpstedt Hotel »Zur Wasserburg«. Es entsteht ein Kostenbeitrag für die Verpflegung. Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978.
Kursleitung: Helmut Kastens

Deutsch-französische Nachbargeschichte
Mi, 16.09.15, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101011

Umstrittener Kristallisationspunkt Otto Fürst von Bismarck – Ein harter Weg bis zum Kanzler des deutschen Kaisers
Mi, 14.10.15, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101012

Das deutsch-französische Verhältnis Politik – Wirtschaft – Kultur von 1871 bis 1945
Mi, 11.11.15, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101013

Die Vergangenheit Afrikas, Frankreich und Deutschland als Kolonialmächte – Probleme aus Machtvollzug, Krieg, Entwicklung und Frieden
Mi, 16.12.15, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101014

Frankreich und Deutschland als Mitglieder der EUROPA-UNION – Berichterstatter und Förderer für Griechenland und Spanien
Mi, 20.01.16, 09:30 Uhr
Kursnummer: 23101015

Die weltliche Macht der Päpste
Termin wird noch bekannt gegeben
Kursnummer: 23101010

Familienforschung mit Hilfe von Archiven

in Zusammenarbeit mit der »Maus« – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.
Familienforscher treffen sich 1 mal monatlich zum Austausch und zur Information über bestimmte Themen. Der Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche sind nach Informationen zu ihren Vorfahren. Es können allgemeine Fragen gestellt und eigene Forschungsergebnisse vorgestellt werden. Man kann selbst vor Ort die Suche in Datenbanken ausprobieren. Beim ersten Treffen ist der Schwerpunkt »Auswanderung« mit Quellenkunde und Informationen dazugehöriger Datenbanken. Es besteht die Möglichkeit, 2 Archive kennenzulernen. Familienforscher erfahren, wie sie diese Archive für die eigene Forschung nutzen können.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101001

Ort schafft Ort – Wie Baukultur Menschen und Orte verändert

Der Film porträtiert acht Orte und ihre Menschen in Deutschland und Österreich. Das Land ist heute von Gegensätzen geprägt – von schrumpfenden Regionen bis zu dynamischen Siedlungsräumen, von Streusiedlungen über Dörfer bis zu Kleinstädten mit urbanem Flair. Wie groß das Potenzial für positive Entwicklungen in diesen so unterschiedlichen Lebensräumen sein kann, davon erzählen die Menschen im Film.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7522

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Helma Evers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23113000

Die Geschichte der Vilsa-Quelle

Ein Rundgang durch das Unternehmen, und ein Film über 100 Jahre Firmengeschichte. Vor über 100 Jahren wurde in Bruchhausen-Vilsen eine ganz besondere Quelle entdeckt, die Grundlage des Erfolgs der Firma Vilsa-Brunnen. Heute ist das Unternehmen bereits in der vierten Generation in Familienbesitz und beschäftigt 350 Mitarbeiter.
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung. 3,00 € sind vor Ort zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Bruchhausen-Vilsen
Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Kursnummer: 23113001

»Kunstlandschaften Italiens« – Oberitalien

Lombardei/Emilia-Romagna/Ravenna/Pomposa/Como/Sirmione/Mantua/Ferrara
Länder- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag. Italien ist zweifellos das an Kunstschätzen reichste Land Europas.
Der kunstgeschichtliche Streifzug führt uns zuerst nach Ravenna, in die Stadt der weltberühmten frühchristlichen Kirchenbauten und Mosaiken und zur ehemaligen Abtei des Benediktiner-Ordens an der Po-Mündung und nach Sant' Abbondio in Como, zwei Meisterwerken der mittelalterlichen Baukunst. Weiter geht es nach Sirmione, Mantua brilliert immer noch als eines der berühmtesten Zentren der höfischen Renaissance-Kultur des 15. und des 16. Jahrhunderts.
Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110002

Bilder-Weinreise – Kampanien/Apulien/Sizilien

Diese Bilder-Weinreise führt Sie in geschichts-und kunstträchtige süditalienische Regionen, die auch durch ihre hervorragenden Wein bekannt sind. In Kampanien bildet der Besuch der quirlig-chaotischen Regionalhauptstadt am Golf von Neapel einen krassen Kontrast zu den Überresten antiker Kulturen am Fuße des Vesuvs in Pompeji und Herculaneum. Die Sehnsuchtsinsel Capri, die Halbinsel von Sorrent und eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhaften Panoramastraßen entlang der Felsküste und üppigster Vegetation begeistert mit den Städten Positano und Amalfi.
Apulien, die zwischen Sporn und Stiefelabsatz gelegene südöstlichste Region der Apennin-Halbinsel beeindruckt durch Trulli-Rundbauten und romanische Kathedralen, Stauferkastelle und Barockstädte. Zudem bietet Apulien als eine der größten Weinanbauregionen der Welt mit seinem enormen Reichtum an Oliven-, Mandel-, und Feigenbäumen sowie seiner hervorragenden Küche zahlreiche önologische kulinarische Höhepunkte. Sizilien, im Schnittpunkt zwischen Europa und Afrika im Zentrum des Mittelmeeres gelegen, wurde aufgrund seiner exponierten Lage Jahrtausende lang zum begehrten Eroberungsziel und zum Schmelztiegel unzähliger Völker des Okzidents und des Orients. größten Mittelmeerinsel. Am Fuße des Ätna und in den üppig-fruchtbaren Küstenstreifen wachsen edle Trauben, aus denen hervorragende Weine gekeltert werden. Wir laden Sie herzlich ein zu einer süditalienischen Bilder-Weinreise nach Kampanien, Apulien und Sizilien!
Mit landestypischer Weinprobe
Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110004

Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« in Kooperation mit der VHS, September 2015 bis Februar 2016.

Näheres dazu finden Sie im Internet unter www.cafe-syke.de. Ein aktueller Flyer mit den einzelnen Veranstaltungen steht ab Februar 2015 zur Verfügung.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsblöcke sind vorgesehen:

- **Kulturelles: Kunstausstellungen in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr.**
- **Interkulturelles & Politisches: »Deutschland geht es unglaublich gut – der Welt geht es schlecht«** (Helmut Schmidt, in »Menschen bei Maischberger« am 28. 04.15). Unter diesem thematischen Schwerpunkt werden Menschen zu Wort kommen, die dieses Spannungsfeld erleben oder erlebt haben, beruflich oder privat, und es als Herausforderung empfinden – persönlich für sich oder für die Politik. Wer Ideen zu Einzelthemen hierzu hat und beitragen möchte, möge bitte Vorschläge machen (Kontakt: siehe www.cafe-syke.de) .
- **»Salz und Pfeffer« – Kulinarisches und Politisches, interkulturelle Plauderrunde** Ulrich Tatje, Bramstedt (ehem. Redakteur beim Weserkurier) kocht ein Überraschungsmenü, dazu geben die Teilnehmer/-innen »würzige Zutaten«: Erlebtes, Erzähltes, Meinungen und Diskussion. Das jeweilige Thema wird angekündigt (je 1 Abend im März und April). Anmeldung erforderlich, Kosten 13,00 € für das Essen.
- **Philosophie-Café –** Der Gesprächskreis findet unter fachlicher Anleitung weiter statt. Es werden Grundlagen zu Themen vermittelt, die noch bekanntgegeben werden; Schwerpunkt bleibt das Gespräch. Neue Teilneh-mer/-innen sind willkommen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. .
- **Internationales Sprachencafé –** Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander im Sprachencafé (Termine siehe Seite 28). Die Gäste sitzen im Café/Spieker jeweils an »Sprachen-Tischen« und unterhalten sich – je nach Vorkenntnissen. Anleitung durch muttersprachliche Moderatoren/-innen.
- **Musik im Café-Garten:** am Sa., 12.09. (es spielen die »Schoolhouse Seven«, Bassum)
- **Reparatur-Café** der Bürgerstiftung Syke. Sa. von 9:30 – 12:00 Uhr (Ankündigung)
- **Interkultureller Mittagstisch** – Syker, Alteingesessene und Zugewanderte kochen landestypische Gerichte (Kosten 4 €) – Anmeldung (Tel. 04242 936115, Marita Thiel-Wolf). Termine werden bekannt gegeben.
- **Hinweis** – Der historische Fachwerk-Spieker (Raum für 30 – 35 Pers.) neben dem Café kann für kulturelle u. gesellschaftliche Veranstaltungen gemietet werden. Anfrage im Café.

Aktuelles finden Sie im Netz unter www.cafe-syke.de. Ein Faltblatt »Erzähl-Café« mit den einzelnen Veranstaltungen steht ab Ende August 2015 zur Verfügung.

Kontakt: Café Alte Posthalterei 28857 Syke, Waldstraße 3
Tel. 04242 6558090, 0174 4514736
täglich geöffnet von 14 bis 18 Uhr

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders vermerkt.

Portugal – Lissabon/Mittelportugal, Kunststädte und Schlösser, Kirchen und Kreuzgänge am südwestlichen Rand Europas

Länder- und kulturgeschichtlicher Bildervortrag

Während dieses Bildervortrags »reisen« Sie nach Lissabon und Mittelportugal. In der Hauptstadt Lissabon, die sich als eine der schönsten Städte der Welt malerisch an der breiten Bucht des Tejo erstreckt. Die mittelalterlichen Städte Tomar, Obidos und Evora, die Fischerstadt Nazaré, die Klöster Alcobaça und Batalha und die prachtvollen Schlösser Sintra und Queluz bilden weitere Höhepunkte dieses Vortrages. Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110001

St. Petersburg

Geschichte, Architektur und Kunst im »Venedig des Nordens«

Länder- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag. Dieser Bilder-Vortrag präsentiert die russische Kulturhauptstadt St. Petersburg mit ihren unzähligen Kanälen und einzigartigen Zugbrücken, unzähligen barocken Palästen sowie breiten Boulevards. Das »Venedig des Nordens«, 1703 von Peter dem Großen gegründet, besitzt mit über 40 Inseln, mehr als 65 Flüssen und Kanälen und 580 wunderschönen Brücken eine einzigartige Faszinationskraft als europäische Metropole. Darüber hinaus begeistern die Museen mit Ihren unwahrscheinlichen Schätzen, Kunsthandwerk und Volkskunst.
Anmeldung erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.01.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110003

Waldspaziergang zum Feierabend

Bei einem erholsamen Waldspaziergang kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden. »In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte« schrieb einst Franz Kafka. Bei einem Spaziergang in Begleitung des Revierförsters kann der Wald im Wandel der Jahreszeiten erlebt werden.
Treffpunkt: Am Friedeholz, Parkplatz Deutsche Eiche
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke
Heinz-Dieter Tegtmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23115015

Damit die Dinge besser werden

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Immer mehr Produkte werden nur noch für kurze Nutzungszeiträume hergestellt und gehen kurz nach Ablauf der Gewährleistungszeit kaputt. Oft gibt es keine Ersatzteile mehr oder sie sind künstlich überteuert. Diese geplante Obsoleszenz (Verschleiß, Veralterung) schadet allen. Ressourcen werden verschwendet, Nutzer geschädigt und daraus entstehende Müllmengen landen oft auf Deponien im Ausland.
Fragen z. Kursinhalt: 030 25580321

Syke
Kreismuseum
Stefan Schridde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23101004

Der kleine Wutzwerg ist am Werk. Was tun?

Wir alle kennen das gut: Schreien, kreischen, kratzen oder beißen – all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: der »kleine Wutzwerg« ist am Werk!

- Was verstehen wir unter kindlichen Aggressionen?
- Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor?
- Warum sind Aggressionen wichtig?
- Wie können wir gelassen darauf reagieren?

In diesem Vortrag wird auf humorvolle Art aufgezeigt, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen können, dabei darf auch mal ordentlich gelacht werden.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04554 7056015

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Thomas Rupf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23116001

Was sage ich und wie komme ich an

Im gemeinsamen Umgang mit Bewegung, Entspannung, Konzentration und Übungen aus dem Bereich Improtheater soll dieses Seminar Impulse geben, sich neu zu (er-) finden.
Inhalte: Entspannungs- und Atemtechnikübungen zur Lockerung und Aktivierung, Sequenzen zur Stärkung der Körperpräsenz, der Sprache und mimischen Ausdruckskraft, Erfahrung eigener Spontanität und eigenen Wortwitzes im Rollenspiel bzw. Improtheater, aufbauendes Feedback in der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 374141

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Frauke Grützmacher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.12.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23110000

Einführung in die Schrift-, Quellen- und Archivkunde

in Kooperation mit dem Kreisheimatbund Diepholz und dem Kreismuseum

Die Arbeit im Archiv, vor allem das Lesen und Interpretieren von Originalquellen, gehört zu den interessantesten, aber auch zu den schwierigsten Aufgaben, die beim Erarbeiten einer Orts-Chronik oder anderer lokal- oder familienhistorischen Studien zu bewältigen sind. Dieses Seminar wendet sich an Heimat- und Familienforscher, Gästeführerinnen, Regional- und Lokalhistoriker und alle historisch interessierten Bürgerinnen und Bürger, die das »Handwerkszeug«« der Historiker kennenlernen wollen. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Syke
Kreismuseum
Dr. Angelika Kroker
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Tagesseminar
Kursnummer: 23111004

Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel, das in Deutschland sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 23100011

Das Pedelec als Reiserad – über Land und im Gebirge

Der ADFC Syke informiert

In diesem Vortrag werden Infos, Entscheidungshilfen und Handlungsempfehlungen vermittelt, was im Umgang mit Pedelecs auf Radreisen zu beachten ist. Es gibt vertiefende Einblicke über die vielen Bau- und Nutzungsarten, in die Technik von Antrieben und Akkus der Pedelecs und was radreisetauglich ist. Wie ein Pedelec beladen mit Reisegepäck sein fahrdynamisches Verhalten ändern kann wird ebenso angesprochen, wie die Fahrsicherheit. Fragen z. Kursinhalt: 04242 80787

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Peter Goll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23115002

Wir suchen Sie!
FreiwilligenAgentur Syke
Sie finden uns in der Waldstraße 1
Öffnungszeiten:
Dienstag 15 bis 18 Uhr · Donnerstag 9 bis 12 Uhr
Telefon 0 42 42 / 164–250
info@freiwilligenagentur.syke.de
freiwilligenagentur.syke.de

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND
Reha- und Elektroräder
Hartmut Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon.0 42 42 / 92 95 090
www.perpedal.de
VSF Für Mensch und Rad
BICO PLUS
Mitglied der Handwerkskammer

Kultur

Syker Literaturwoche

Yared Dibaba: Moin tosomen!

Eröffnung der Syker Literaturwoche

Syke
Theater, La-Chartre-Str. 3
Sa, 23.01.16, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23201008

... und ganz, ganz viele Doofe!

Ninia La Grande – Poetry Slam

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Mi, 27.01.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €,
Schüler/-innen 6,00 €.
Kursnummer: 23201009

Krimi-Dinner mit Andreas Winkelmann

Syke
Restaurant »Il Padrino«,
Nienburger Straße 2
Fr, 29.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 29,90 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23201010

Geschichten

in verschiedenen Dialekten gelesen von Mitgliedern des Fördervereins der Stadtbibliothek Syke

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
So, 31.01.16, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €, inkl.1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23201011

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek

Mitglieder des Fördervereins der Stadtbibliothek lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion.
Die Kosten fürs Frühstück sind vor Ort direkt zu bezahlen. Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.
An jedem letzten Dienstag im Monat.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

Französische Literatur

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke

Der Förderverein der Stadtbibliothek Syke veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Französischen Freundeskreis eine Lesung französischer Literatur.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Di, 10.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €, inklusive Wein
Kursnummer: 23201004

Theatertage auf Seite 14.

Frühstücks-Matinee mit »Bommel« Fischer

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Der Bremer Künstler und Autor Joachim »Bommel« Fischer liest aus seinen Büchern und stellt neue humorvolle Geschichten aus seiner Feder vor. Der Mann mit der markanten Schottenmütze, die sein Markenzeichen geworden ist, schreibt seit über sechs Jahren die wöchentliche Kolumne »Bommels Welt« für die Bremen-Seiten der Kreiszeitung. Fischers Geschichten regen zum Schmunzeln und Nachdenken an. Er berichtet auf unterhaltsame Weise von Kindheitserinnerungen und Unterhaltungen mit seinem Nachbarn, macht Ausflüge in Kunst und Natur, widmet sich der deutschen Sprache und greift alltägliche Begebenheiten auf. Er erörtert die Welt aus kuriosen Perspektiven – philosophisch, phantasievoll und manchmal ein bisschen verrückt.
Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

Syke
Kreismuseum
Joachim »Bommel« Fischer
So, 11.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8,00 € (Kinder zahlen 5,00 €) inkl. Frühstück. Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201012

Literatur-Café

Das Literatur-Café ist ein Forum literarisch Interessierter, die sich einmal im Monat treffen, um über ein ausgewähltes Buch zu diskutieren, Hintergründe zu beleuchten, zusätzliche Informationen zu erhalten, Eindrücke zu äußern und unterschiedliche Wertungen auszutauschen.
Die Termine werden in der Gruppe abgesprochen. Informationen zu diesem Abend erhalten Sie in der Stadtbibliothek.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Behrens
Info und Anmeldung Tel. 04242 164-235
Do, 19.11.15, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201003

Meine Geschichte schreibe ich selbst

Der Kurs bietet eine Einführung in das Schreiben eigener Geschichten. Dass man dabei nicht unbedingt daran gebunden ist, zu berichten, »wie es wirklich war«, kann eine erleichternde Erfahrung sein. Erlebtes oder Erfundenes, der konkrete Alltag oder die wechselvolle Lebensgeschichte – alles kann und darf zum Text werden. Die Teilnehmer/-innen erhalten individuelle Anregungen und Unterstützung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23201001

Paul Gauguin

Kunst, Paradies und Albtraum eines künstlerischen Außenseiters – in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Neben Vincent van Gogh, Paul Cézanne und Henri de Toulouse-Lautrec zählt Paul Gauguin zu den Wegbereitern der modernen Kunst. Dieser kunstgeschichtliche Bilder-Vortrag behandelt viele seiner Hauptwerke. Dadurch wird die Entwicklung des Künstlers von seinen ersten impressionistisch-symbolistischen Anfängen in Paris, über die Bretagne und Provence, die exotischen Landschaftsmotive auf Martinique bis zu seinem Tod auf der Marquesa-Insel Hiva Oa im Jahre 1903 sichtbar.
Was die Wirklichkeit ihm versagte, schuf er in seinen Bildern und Plastiken – Kunst wurde für ihn zur Flucht in eine visionäre Gegenwelt. Seine Suche nach dem Ursprünglichen und Authentischen führte ihn dabei zu einer Erneuerung der Künste, die bis heute eine ungemeine Faszinationskraft ausstrahlt.
Anmeldung erforderlich.

Weitere Schreibwerkstatt auf Seite 173.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.12.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. Imbiss und einem Glas Wein. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23203001

Malerei der Klassischen Moderne

Teil 2

Behandelt werden in dieser Seminarreihe wegweisende Werke von Claude Monet und August Renoir, Vincent van Gogh und Paul Gauguin, Paul Cézanne und Pablo Picasso, E. L. Kirchner und Erich Heckel, Wassily Kandinsky und Gabriele Münter, Franz Marc und August Macke.
Dieses Tagesseminarr befasst sich intensiv mit dem Leben und der Zeit, mit Werk und Wirkung von Vincent van Gogh in den Niederlanden und Frankreich und von Paul Gauguin in Frankreich und der Südsee.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits. Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23205008

Comiczeichnen für coole Kids

Junge VHS

Dieser Zeichenkurs ist ein »Muss« für alle kreativen Stubenhocker zwischen 10 und 16 Jahren. An 4 Samstagvormittagen hintereinander werdet ihr sehen, wie leicht es ist, eine Comicfigur selbst zu entwerfen und sie auch immer wieder zeichnen zu können. Ob in Farbe oder in Schwarzweiß – findet euren eigenen Stil und zeichnet euch in eine eigene Welt von Superhelden, Geistern, Feen und Drachen.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Hauptsache, ihr zeichnet gern!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23205009

LESEN - SCHREIBEN LERNEN - SCHENKEN
Schuttert GmbH
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ
Schlossweide 1 • 28857 Syke
04242 60452 • Fax 04242 60456
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Hexen, Helden und Vampire

Menschen und Monster im Comic

Alles, was man sich vorstellen kann, kann man auch zeichnen.
Ob Meerjungfrau, Flaschengeist oder Actionheld – Sie entscheiden, wie Ihre Comic-Figur aussieht. Sie haben schon eine Idee im Kopf, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier und erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Figur auch bei der zweiten und dritten Zeichnung genau so gut hinbekommen wie beim ersten Entwurf.
Sie wollen eine Comic-Figur entwerfen, haben aber noch keine genaue Idee? – Macht nichts, gemeinsam fällt uns das Richtige ein. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres Comic-Helden mit nach Hause.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet, egal ob jung oder alt.
Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und weitere farbige Buntstifte – außerdem Getränke und eventuell einen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 22,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205001

Tiere, Drachen und Fabelwesen

Zeichnen wie Walt Disney

Tiere spielen im Comic eine wichtige Rolle, ob als treuer Freund oder als Feind der menschlichen Hauptdarsteller. Man kann sich Asterix ohne Idefix gar nicht mehr vorstellen. Oft sind Tiere sogar selbst die Hauptfiguren, denken Sie an Bambi und Klopfer.
Entwerfen Sie Ihren eigenen vierbeinigen Helden, das könnte ein Drache, ein Eichhörnchen oder sogar Ihr Haustier sein. Erfahren Sie, wie einfach das sein kann und wie Sie die Ähnlichkeit in späteren Zeichnungen beibehalten können und Ihre Figur immer wiederzuerkennen ist. Wenn Sie noch keine eigenen Ideen haben, finden wir zusammen das Tier, das zu Ihnen passt. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres selbstentworfenen Tieres mit nach Hause.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet, egal ob jung oder alt.
Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und weitere farbige Buntstifte, außerdem Getränke und eventuell einen Imbiss.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 22,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205002

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Hier können Sie die verschiedenen Techniken kennenlernen und vertiefen. Der erste Teil des Kurses beginnt mit einer Einführung in die Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell). Weiter geht's mit der Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) bis hin zu den Grundkenntnissen der Acrylmalerei. Ab der zweiten Kurshälfte können Sie sich auf eine Technik und ein Thema festlegen und diese vertiefen. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen.
Eine Materialliste wird zugesandt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23205000

Singen ohne Noten

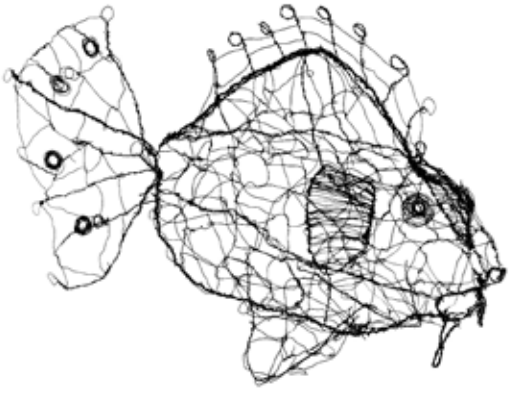
Jeder Mensch kann singen! Durch das Singen ohne Noten fernab von Leistungsdruck und Perfektion geht die Aufmerksamkeit hin zum Wahrnehmen der eigenen Stimme und Hören von Klängen.
Dieser Tag steht unter dem Motto: Singen-ausprobieren-entdecken. Atem,- Körper und Stimmübungen bilden die Grundlage für das gemeinsame Singen. Dann stehen Kanons, Circlesongs, einfache mehrstimmige Lieder und Sprach- und Stimmspiele auf dem Programm.
Und Sie werden merken: Singen in entspannter Atmosphäre macht Spaß und tut Körper und Seele gut.
Einige Stücke werden mit Rhythmusinstrumenten oder Akkordeon begleitet. Nach Kursende gibt es ein Skript mit den Liedern, die wir am Tag gesungen haben.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und rutschfeste Socken mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Stefanie Lubrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 12:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23208001

Drahtskulpturen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Transparent, filigran und dennoch stabil – mit zahlreichen Kreisen, Knäueln und Schleifen gestalten wir Drahtskulpturen der besonderen Art. Tiere, Pflanzen, Kobolde, Feen oder was auch gerade der Phantasie entspringt. Es gibt kaum etwas, das man mit Draht nicht nachbauen kann. Je wirrer, desto irrer. Und: In Verbindung mit Licht »verdoppeln« sie sich und bieten ein interessantes Schattenspiel.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um in kurzer Zeit ansprechende Drahtfiguren zu gestalten.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Peter Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 22,00 €, inkl. Material
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23206001

Vintage-Look für Kisten & Kasten

Arbeiten mit Kreidefarben im Shabby Chic-Stil – in Kooperation mit dem Kreismuseum

Kreidefarbe ist durch die Verwendung von natürlichen Pigmenten eine sehr intensive und volle Farbe. Die matte und samtige Farbigkeit und die absichtlich »un-perfekte« Bearbeitung, verleihen dem bearbeiteten Objekt einen unverkennbaren, verspielt lässigen Charme. Es werden verschiedene Wachs-, Schleif- und Schablonentechniken vermittelt. Alte Obst- und Weinkisten, alte Koffer, Schubladen und andere Behältnisse werden mit wenig Aufwand in dekorative Unikate verwandelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 0176 18080584

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23205010

Quilling – Kreativ mit Papier

Kurs in den Herbstferien

Beim Quilling werden schmale Papierstreifen zu Spiralen aufgewickelt und anschließend zu dekorativen Figuren zusammengefügt. In geselliger Runde fertigen wir filigrane Blumen und Herzen, vorweihnachtliche Motive und vieles mehr. Diese können anschließend als Dekoration aufgehängt oder auf Karton geklebt zu Grußkarten weiterverarbeitet werden.
Das Quilling eignet sich besonders für Menschen (auch Jüngere), die über etwas Geduld und Fingerspitzengefühl verfügen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bastelkleber und Scheren, verschiedenfarbiges Tonpapier in Streifen, Karton in Grußkartenformat. (Wird, wenn nicht vorhanden, von der Dozentin gestellt.)
Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Julia Vogel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23212001

Cajón – erst bauen, dann spielen!

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Die kleine, unscheinbare Kiste (span. cajón) lässt sich relativ einfach in ein Drumset verwandeln, das es in sich hat.
Wir bauen unsere eigene Cajón: Es wird geleimt und geschraubt, geschliffen, mit der Laubsäge gesägt und das Innenleben – der Snare Teppich – eingesetzt. Die Bausätze bestehen aus Birkenholz (Multiplex). Die Schlagflächen können gegen Aufpreis auch in furnierter Edel-Optik ausgewählt werden. Am zweiten Tag werden die Restarbeiten an der Cajón erledigt.

Erzähl-Café

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Veranstaltungen und Termine finden Sie auf Seite 145 hier im Programmheft.

Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

- Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.

Danach folgt eine Einführung, in der die Grundlagen des Cajónspielens vermittelt werden. Es werden die Grundschlagtechniken erlernt, einige Basic Grooves, Koordinationsübungen sowie Play – along (Spielen zu Musik).
Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, sich ihr eigenes Instrument zu bauen und darauf spielen zu lernen.
Kinder (ab 9 Jahren) sind in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Sven Bartel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 13:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 115,00 € inkl. Bausatz und Materialien
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212015

Strick-Cafe

in Kooperation mit der Stadtbibliothek
Das Strickcafe soll interessierten Menschen die Möglichkeit geben, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich gegenseitig zu inspirieren.
Auch Anfänger/-innen sind willkommen.
Es werden« Profis« dabei sein, die gerne mit Rat und Tat unterstützen.
Informationen zum Strickcafé erhalten Sie in der Stadtbibliothek.
Die Treffen finden an jedem 1. Dienstag im Monat statt.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Behrens
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23213005

Schmieden

in Kooperation mit dem Kreismuseum
In der historischen Schmiede des Kreismuseums werden vom Museumsschmied Peter Steinke die alten handwerklichen Techniken des Schmiedens vermittelt.
Kleinere Schmiedeteile, wie Figuren oder auch Fibeln können gefertigt werden.
Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804262

Syke
Kreismuseum
Peter Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 60,00 € inkl. Kaffee und Kuchen und Material für 2 Schmiedeteile
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212008

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €,

Korbflechten mit Weiden

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war – und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen.
Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden – runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden – sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m.
Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.
Materialkosten: 11,00 €. Das Material wird bereitgestellt.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Hanswerner Kirschmann
Anmeldung bis 13.11.2015
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212003

die nach Verbrauch abgerechnet werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche mit. Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.11.15, 10:00 – 17:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Einführungsabend (Mo, 07.09.15, 19:30 bis 20:15) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt.
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.09.15, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Einführungsabend (Mo, 16.11.15, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt.
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 23214002

Kosmetik-Themenabend für Frauen »50 plus«

in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Haben Sie Mut! Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 23214709

Goldschmieden in Bassum auf Seite 15.
»Textile Bücher« in Bassum auf Seite 16.

Kosmetik-Themenabend: Typgerecht schminken

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Make-Up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages Make-Up. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die schon immer gern wissen wollten, wie sie sich mit nur wenigen Handgriffen typgerecht schminken können und somit ihren natürlichen Typ unterstreichen.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 23214704

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt – Herzwochen 2015

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten, wenden. Das Motto lautet in diesem Jahr: »Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt«. Die Koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten und Patientinnen denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, ist vielen nicht bewusst. Hier besteht großer Informationsbedarf.
Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten. Den Termin entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Wir bitten um Anmeldung.

Syke
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304004

»Ich gehe nicht mehr raus«

Angst und Angsterkrankungen

Veranstaltung in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Tanja Eimen
Di, 15.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304002

Schizophrenie

Veranstaltung in Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 415-30234

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Beate Schretzmann
Di, 10.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304003

Deutsche Herzstiftung

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Bitte beachten Sie auch Vorträge zum Thema »Psychische Erkrankungen« auf Seite 22.

Projekt »Lokale Allianz für Menschen mit Demenz«

In Kooperation mit dem Senioren Servicebüro der Stadt Syke sowie weiteren Partnern in Syke

Senioren-fit

Dieser neue Kreis für Senioren und Seniorinnen dient dem Austausch untereinander. Gemeinsam und mit Freude können Sie sich angeleiteten Spielen aus alter und neuer Tradition widmen. Kleine Bewegungsangebote aus dem Qigong runden die Nachmittage ab. Ein Angebot für den Erhalt Ihrer körperlichen Beweglichkeit und mentalen Fitness.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23302009

Ernährung bei Demenz

Eine Demenzerkrankung kann sich auch auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken, teils mit der Gefahr einer Mangelernährung. Zudem können sich Kau- und Schluckstörungen einstellen. In diesem Vortrag für Angehörige geht es um spezielle Fragen zur Ernährung sowie hilfreiche und einfache Unterstützungsmöglichkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 922434

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Nicole Wichmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.10.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23307008

Patientenverfügung speziell bei Demenz

Der Berufsbetreuer Imre Holocher gibt Informationen zu den Themen Patientenverfügung und Patientenrechte bei Demenzerkrankungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 592411

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Imre Holocher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23300003

Führung durch das Kreismuseum für an Demenz erkrankte Menschen und deren Angehörige

Durch die Führung durch das Bauernhaus aus dem 18. Jahrhundert, das historische Klassenzimmer und die Stube um 1900 können Erinnerungen geweckt werden.

Syke
Kreismuseum
Anmeldung bei der Stadt Syke,
Tel. 04242 164-325
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23300005

Still Alice – mein Leben ohne Gestern

Für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen und Interessierte
Die Oscar-Gewinnerin Julianne Moore spielt in der Romanverfilmung eine Professorin, die mit 50 Jahren an Alzheimer erkrankt. Ein bewegender Film über die fortschreitende Krankheit, die für die Familie der Alice eine besondere Belastung darstellt.

Syke
Hansa Kino
So, 22.11.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., Eintritt Kino.
Kursnummer: 23300006

Unterhaltsames Gedächtnistraining

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß werden die »grauen Zellen« in spielerischer Form auf Trab gebracht. Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 50 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971119

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 1
Renate Früchtenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23300002

Die Macht des Unterbewusstseins

Hypnose als Therapie und Selbsthilfe

Hypnose ist eine über 4000 Jahre alte und schon damals therapeutisch genutzte Heilmethode. Elemente der modernen Hypnosetherapie findet man heute noch bei schamanischen Heilritualen in der ganzen Welt. Was also ist das Besondere an Hypnose? Warum gibt es häufig so unglaubliche Heilerfolge? Und wie kann ich Hypnose als Selbsthilfewerkzeug nutzen? Hier erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen, die ihr Weltbild verändern werden – wenn Sie es zulassen.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 121596

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Patrick Thoms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23304006

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit. Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23300001

Die Gewürze der Hildegard von Bingen

in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Muskat, Zimt, Galgant, Bertram und viele andere Gewürze spielen in den Rezepten der Äbtissin vom Rhein eine große Rolle. Das Gewürzpulver wurde zu Küchlein, Latwerge oder Medizinalweinen verarbeitet. Hildegard's Energiekekse »schaffen einen fröhlichen Sinn und stärken die Nerven, sie dämpfen alle Trübsal des Herzens und Geistes und mindern die schlechten Säfte im Menschen«. Sie werden auch heute noch als »Frohmacher und Glücksbringer« verzehrt. Es dürfen Medizinalweine und Kekse verkostet werden.

Syke
Kreismuseum
Bärbel Schröder
Info und Anmeldung: 04242-2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 23304010

Einführung in R.E.S.E.T.

Eine sanfte Methode zur Entspannung der Kiefermuskeln

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydration. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleichen, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzen kann. Während des Kurses erlernen Sie eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 € zzgl. 8,00 € für ein Skript
Kursnummer: 23304001

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlgefühl.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301009

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301011

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 08:45 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23301004

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23301005

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301013

Pilates – für (leicht) Fortgeschrittene

Pilates als ganzheitliches Trainingsprogramm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper wird straff und die Gelenke beweglicher. Im Fokus stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule und das Erlernen von Bewusstsein für Bewegung. Achtsames Training schult das Körperbewusstsein und führt neben der Stärkung gleichzeitig zu Entspannung von Körper und Geist.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 8417

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:50 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23301015

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 23301016

In Balance – Training rund um den Rücken

Wirbelsäulengymnastik
Gezielte Übungen sollen helfen, die Körpermitte zu stärken und den Rücken zu entlasten, die Schultern zu entspannen, die Beweglichkeit verbessern und auch Problembereiche wie Bauch, Beine und Po anzugehen. Durch den Einsatz von Geräten wie Gymnastikband, Hanteln oder Fitness-Ball kann zusätzlich die Kraft und Ausdauer gefördert werden. Nebenbei gibt es Tipps zum rückengerechten Alltag Zuhause oder im Beruf.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke-Gödestorf,
Norderheide 19a (K. Behrens)
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 61,00 €
Kursnummer: 23302005

Syke-Gödestorf,
Norderheide 19a (K. Behrens)
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 61,00 €
Kursnummer: 23302006

Syke-Gödestorf,
Norderheide 19a (K. Behrens)
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 61,00 €
Kursnummer: 23302008

Rückenfit mit e-Co@ching

Neue aktive Wege mit e-Co@ching
Sie wollen etwas für einen gesunden Rücken tun und Rückenschmerzen vorbeugen? In dem internetgestützten Kurs lernen Sie gelenkschonende Übungen, die Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags schaffen. Ihr Trainer betreut Sie persönlich und online. Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan für Ihr Training zuhause, mit exakter Belastungssteuerung und genauer Übungsbeschreibung, den Sie jederzeit über das Internet abrufen können. Das Training ist interaktiv gestaltet: Sie melden die von Ihnen empfundene Anstrengung oder eventuell aufgetretene Schmerzen zurück und Ihr Trainingsplan wird für jeweils jede Trainingseinheit angepasst.
In der dreimonatigen Trainingsphase (Sie sollten mindestens zweimal wöchentlich ca. 1 Stunde zuhause trainieren) finden drei Präsenztermine statt. Der 1. Präsenztermin in der Gruppe dient dem Erstellen des Trainingsplans und der Einführung in das Übungsprogramm. Sie erhalten Ihr Login für die Online-Plattform und weitere Kurs-Details. Bei den Präsenztermine in der Halbzeit und am Ende der Trainingsphase wird die Übungsausführung überprüft und ggf. korrigiert. Sie können persönlich mit Ihrem Trainer und in der Gruppe Fragen besprechen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie z. B. mit Risikofaktoren umgehen, akute Rückenschmerzen bewältigen und mit mehr körperlicher Aktivität Schmerzauslöser reduzieren können.
Methoden: Funktionelle Rückengymnastik, Dehnungs- und wohltuende Entspannungsübungen, die ein positives Körper- und Leistungsgefühl fördern.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie die Kursgebühr ggf. bezuschusst. Falls Sie unter akuten Rückenschmerzen leiden, ist vor Kursbeginn die Rücksprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sinnvoll.
Weitere Termine: 17.10. und 28.11.2015.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Phil Rosenfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 12 U-Std., 130,00 € bei 8 – 11 TN, 100,00 € ab 12 TN
jeweils inkl. 50,00 € Lizenzgebühr
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00302008

Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität! Erlernen Sie diese überaus hocheffektive Bewegungsform für ein Mehr an Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Stöcke vorhanden sind oder nicht.

Syke-Barrien
In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 14:00 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 23302001

Die eigene Mitte finden – sinnlich und schwungvoll mit orientalischem Tanz

Für Frauen jeden Alters

Lassen Sie den Stress des Alltags und des Berufslebens hinter sich und entdecken Sie Ihr eigenes körperliches Potential. Sie werden die wunderbare Erfahrung dieses selbstvergessenen, aus der Mitte kommenden Tanzes genießen und mit Achtsamkeit die innere Mitte stärken können. Genießen Sie Ihre Weiblichkeit mal bei sinnlicher, mal bei schwungvoller Musik. Indem Sie dem Rhythmus mit ebenmäßigen Hüftschwüngen, anmutigen Armbewegungen und Körperwellen folgen, stärken Sie ganz nebenher auf sanfte Weise Muskulatur und Gelenke. Deshalb werden auch Frauen mit leichten körperlichen Einschränkungen wie Hüft- oder Rückenproblemen an diesem Kurs Freude haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7170469

Syke
Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle (MZH)
Lydia Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Frauen
Kursnummer: 23302704

Life Kinetik

Zum Ausprobieren!

Stressabbau und Entspannung, darüber hinaus eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Gehirns – all das verspricht das Bewegungsprogramm »Life-Kinetik«. An diesem Tag kann das Kursangebot ohne Kursbindung ausprobiert werden. Personen jeden Alters sind zum Probetraining eingeladen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gunda Stöver-Bosse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 8,00 €
Kursnummer: 23302018

Life Kinetik

Nutzen Sie die versteckten Reserven Ihres Gehirns! Sie können neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen und gleichzeitig die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Organisation, Kreativität oder Bewglichkeit fördern.

Das Bewegungsprogramm Life Kinetik besteht aus einfachen und spaßigen Übungen, durch die das Gehirn neue Denkmuster kreiert und flexibler werden kann. Für jedes Alter geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 594577

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gunda Stöver-Bosse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 16:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 23302017

Aqua-Fitness für Frauen

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining. Bitte mitbringen: Badekappe.

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 16:15 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302717

Wassergymnastik

Die Übungen sollen helfen, im Muskel- und Gelenkbereich zu entspannen und zu entkrampfen.
Bitte mitbringen: Badekappe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 3114 Mo, Di, Mi, ab 13 Uhr

Syke-Barrien
Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 14:00 Uhr
13 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €, zzgl. 19,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302021

Syke-Barrien
Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 14:45 Uhr
13 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €, zzgl. 19,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302022

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kochen für Beruf und Alltag

Schnelle und einfache Gerichte gesund und lecker zubereiten
Der Kurs richtet sich an alle, denen bisher Beruf und Alltag zu wenig Zeit gelassen haben, mit frischen Lebensmitteln vielseitig zu kochen. Es wird gezeigt, wie schnell und einfach tägliche Mahlzeiten vollwertig und lecker zubereitet werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 23307005

Kochen mit dem Thermomix

So schmeckt der Herbst
Lassen Sie sich von den schnellen Gerichten aus der herbstlichen Küche überraschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Kursnummer: 23307012

Kochen mit dem Thermomix

Geschenke aus dem Thermomix
Bezaubern Sie Ihre Freunde und Verwandten mit tollen Geschenken aus dem Thermomix.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.12.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Kursnummer: 23307013

Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Traditionelle polnische Küche

Gemeinsam werden polnische Gerichte zubereitet, die in Polen üblicherweise für den Alltag aber auch für die traditionellen polnischen Feiertage, mit der ganzen Familie hergestellt werden.
Wir kochen ein drei Gänge Menü, das wir dann in einer gemütlichen Runde verzehren werden.

Syke
Berufsbildende Schulen
Barbara Cudyk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23307030

Single Malt Whisky

Hier erfahren Sie, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz; Sie lernen, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten erschließen; wie und warum sich typische, z. T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben; z. B. was einen irischen von einem schottischen unterscheidet, welchen Einfluss das Fass, in dem er gelagert wird, hat usw.; Außerdem bekommen Sie Einkaufstipps und es geht ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys.
Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke
Vorwerk, Gewölbekeller,
Am Amtsmannteich 3
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 40,00 €, Kleingruppe: 45,00 € inkl. 28,00 € Materialkosten.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23307020

Bier brauen und verkosten

Bierkenner und -kennerinnen wissen es schon längst: Das beste Bier ist das selbst gebraute. Wie man mit einfachen Hilfsmitteln sein eigenes Bier braut, lernen Sie vom Chef der Bremer Braumanufaktur. Neben den wichtigsten handwerklichen Kniffen erfährt man hier alles Wissenswerte über Rohstoffe, Biersorten und Biergeschichte. Selbstverständlich werden im Rahmen des Seminars auch unterschiedliche Biere verkostet. Für das leibliche Wohl sorgen zum Bier passende kleine Speisen.
Eigene Anreise.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 84739239

Bremen-Neustadt
Alte Schnapsfabrik, Güntherstr 14
Markus Freybler
Anmeldung bis 18.11.2015
Sa, 12.12.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 79,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 23307100

Foto: www.laphroaig.com

Sprachen

Chinesisch 1 – A1

Der Chinesisch-Sprachkurs ist praxisorientiert und bereitet Sie auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor.
Die Verwendung der lateinischen Umschrift »Pinyin« (z. B. »Ni hao« = Guten Tag) ermöglicht es Ihnen, individuell zu wählen, ob Sie sich auf das Sprechen und Verstehen konzentrieren oder auch die Schriftzeichen lesen und schreiben lernen.
Zu jedem Thema erhalten Sie wichtige Informationen über die landeskundlichen und kulturellen Besonderheiten Chinas.
Lehrwerk: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23402002

Chinesisch 3 – A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23402001

Dänisch 5 – A1

Mit viel Spaß werden wir uns anhand unterschiedlicher Übungen und Dialoge aus dem Alltagsleben in die Sprache weiter einarbeiten. Landeskundliche Themen sind ebenfalls Teil des Unterrichts.
Lehrwerk: »Aktivt dansk« Alfabeta forlag, Kobenhavn, Lektion 18
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23415001

Englisch »Basic Course« 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechanlässen und informativen Texten lernen Sie die englische Sprache noch einmal von Anfang an.
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406005

Englisch – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: English Elements 1, Unit 1.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406006

Internationales Sprachencafé

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.
Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Weitere Informationen und Termine siehe Seite 28.

Englisch 4 – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 5.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406015

Englisch 8 – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 2.
Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406014

Englisch 8 – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 1.
Kein Unterricht in den Herbstferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 23406011

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23406002

Französisch – A2

Pour ceux qui veulent rafraichîr leur francais.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23408002

Französisch Konversation – B2

Ce cours s´adresse à des personnes de bon niveau désirant s´exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23408001

Italienisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 5.
Der Kurs findet in den Ferien nicht statt!

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23409000

Griechisch 7 – A1

Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23412001

Griechisch 3 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Der Einstieg wird durch Wiederholung erleichtert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 20:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,800 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23412002

Polnisch zum Kennenlernen

Einstieg in die Sprache unserer Nachbarn, zur Verständigung in Alltagssituationen und Reisen. Wir arbeiten mit Spaß und ohne Leistungsdruck.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Waldstr. 3
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417002

Polnisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Razem, ab Lektion 1.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417001

Polnisch 2 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Sie erlernen hier die Grundlagen der polnischen Sprache, die Sie für die Verständigung in Alltagssituationen benötigen.
Lehrwerk: Razem, Lektion 6.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23417000

Spanisch 3 – A1

Für alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Con gusto A 1, Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 23422606

Spanisch 6 – A1

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lernwerk: Con gusto A1, Unidad 10.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch für Ältere 8 – A1

Für Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 10.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 09:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 23422603

Spanisch – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, ab Unidad 11
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23422002

Spanisch – Konversation 2

In lockerer Atmoshäre werden aktuelle Themen besprochen. Es geht um soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Berufe. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkentnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Medien gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der spanischen Sprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422001

Snack op Platt: »Dat Koorn is in de Schüün. Getreideernte früher und heute«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Snack mit Günter Bröse-Bull.
Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50881

Syke
Kreismuseum
Traute Dittmann
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen.
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23426008

Plattdüütsch op de deel: »Is echt wohr! – Jan Graf singt un vertellt«

In Kooperation mit dem Kreismuseum
Um Anmeldung wird gebeten.

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23426007

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 44 und 75.

Computer & Co.

Praktische Elektronik – Teil 1

Elektronik ist heute überall – von der Lampe am Fahrrad bis zum Computer. Wer traut sich, Elektronik selbst zu bauen? Dabei ist es heute einfacher als je zuvor. Es gibt einfache, billige dennoch leistungsfähige Bauteile mit denen man sehr gut eigene Ideen verwirklichen kann. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie

- Schaltungen funktionieren
- digitale Technik arbeitet
- Schaltungen ausprobiert werden
- Schaltungen in Betrieb genommen werden
- Schaltungen aufbaut werden (Löten, Gehäuse usw.)
- die LED am Fahrrad nachleuchtet
- man z. B. einfach mit dem Raspberry-Pi-Computer Temperatur misst.

Das Ganze ist ohne theoretische Vorkenntnisse möglich, eher ist ein wenig handwerkliches Geschick nötig.
Der Kurs besteht aus zwei Teilen, die aufeinander aufbauen aber auch unabhängig belegt werden können. Der erste Teil des Kurs wendet sich an Anfänger/-innen. Sie lernen, wie einfache Schaltungen ausprobiert und aufgebaut werden.
Unterrichtstage: 13.10 und 20.10. sowie 3.11 und 10.11.2015. Es entstehen Kosten von etwa 7,00 € für Bauteile usw. die natürlich mitgenommen werden können.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Dr. Heiner Kuhlmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23507001

Praktische Elektronik – Teil 2

Im zweiten Teil werden die Voraussetzungen erlernt, um z. B. mit dem Raspberry-Pi-Computer(chen) Temperatur zu messen. Eine Grundausrüstung von Geräten und Werkzeugen wird vorgestellt.
Es entstehen weitere Kosten von 5 Euro für Bauelemente. Selbstverständlich ist kein Raspberry-Pi enthalten.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Dr. Heiner Kuhlmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.01.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23507002

PC-Einführung

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502002

Samsung-Tablet – Einführung

in Kooperation mit der Stadtbibliothek
Einführung in die Nutzung eines Samsung Tablets und Aufzeigen der Möglichkeiten, die das Tablet bietet.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €
Kursnummer: 23501014

»Wie finde ich meinen Traumjob?« siehe Beruf, Seite 50.

Weitere EDV-Kurse und kaufmännische Kurse siehe Beruf, ab Seite 44 ff.

Gewusst wie – PC Einführung für Anfänger/-innen

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

Dieser Kurs ist für PC-Anfänger/-innen konzipiert, die keine oder nur sehr geringe Computer-Kenntnisse haben und gerne mit dem PC arbeiten möchten.
Folgende Themen werden in dem Kurs bearbeitet:

- Aufbau und Aufgaben der Computer-Hardware wie Rechner, Bildschirm, Tastatur, Maus und Drucker
- Handhabung von Tastatur und Maus
- Programme starten und anwenden am Beispiel von Texten und Bildern
- Dateien verwalten: Ordner und Dateien anlegen, speichern, kopieren und drucken

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 41,20 €
Kursnummer: 23501002

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 41,20 €
Kursnummer: 23501001

Internet – Suchen und Finden im Internet

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

In diesem Kurs werden Sie Tipps rund um das Internet und den Umgang mit Suchmaschinen bekommen. Im Internet kann alles recherchiert werden: Begriffe können nachgeschlagen werden, Texte übersetzt oder Preise verglichen werden, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z. B. auch die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Wie diese Informationen abgerufen werden können, wird an diesem Vormittag in lockerer Atmosphäre erklärt. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen wird so weit wie möglich eingegangen. Mitmachen können Sie auch ganz ohne Erfahrung mit dem PC und dem Internet, denn für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Kursnummer: 23501003

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Max. 8 Teilnehmer/-innen.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Max. 8 Teilnehmer/-innen.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 23502003

Präsentieren mit PowerPoint

Im Kurs werden Kenntnisse über das Präsentieren mit PowerPoint vermittelt. Es wird an einem konkreten Beispiel gezeigt, wie PowerPoint als sinnvolle Begleitung für einen Vortrag eingesetzt werden kann. Sie sollten bereits mit Dateien und Ordnern und mit einem anderen Office-Programm umgehen können.
Inhalte: Einführung in die Grundlagen von PowerPoint, Layout von Folien, Arbeiten mit Vorlagen, Grafiken und Objekte einfügen, Folienübergänge, Erstellung von Handzetteln und Notizen
Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundlagenwissen. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich. Max. 8 Teilnehmer/-innen.

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
Katrin Wiemers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 26,00 €
Kursnummer: 23502004

Weitere Office-Kurse siehe Seite 44 ff.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501015

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.01.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501017

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:

- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Syke
Bildungsstätte, Boschstr. 7
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.12.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23501016

»Wie finde ich meinen Traumjob?« siehe Beruf, Seite 50.

www.vhs-diepholz.de

Besuchen Sie unsere Webseite! Hier können Sie schnell, spontan und unkompliziert Ihre Veranstaltung finden und buchen.

KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen September 2015 – Januar 2016

06.09.15, 15:00 – 17:00 Uhr
Herbstliches Basteln. Drucken mit Blättern, Tonkarton-Tiere und Fingerpuppen aus Blättern basteln. Ohne Anmeldung. Nur Museumseintritt.

13.09.15, 14:00 Uhr und 15:00 Uhr
Tag des offenen Denkmals. Eintritt frei! 14:00 Uhr: Historische Gebäude – Moderne Kunst. Eine Führung über das Museumsgelände mit Dr. Ralf Vogeding. 15:00 Uhr: Führung durch die Ausstellung »Die Not vor Augen – Europa im Blick« mit Elsbeth Kautz.

15.09.15, 15:30 – 17:00 Uhr
»Wir Kriegs- und Nachkriegskinder«. Gesprächskreis Magda Ventzke in Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

17.09.15, 19:30 Uhr
»Flüchtlinge und Vertriebene im heutigen Landkreis Diepholz 1945 – 1950«. Bebilderter Vortrag der Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin Ulrike Taenzer. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Nur Museumseintritt

20.09.15, 11:00 – 18:00 Uhr
Bauernmarkt mit Backtag. Zahlreiche Direktvermarkter, Pflanzenflohmarkt, Mitmachaktionen, Tante-Emma-Laden ... Musik im Sommergarten mit den »Genkys«. Drehorgel. Pferdewagenfahrten durch das Friedeholz um 14:00 und 15:00 Uhr. Hierfür bedarf es einer vorherigen Anmeldung direkt bei Johann Lindhoff unter 04242 1293.

23.09.15, 19:30 Uhr
Reich bebilderter Vortrag und Führung durch die Sonderausstellung »Die Not vor Augen – Europa im Blick« mit der Geschichts- und Kulturwissenschaftlerin Elsbeth Kautz.
Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de
Nur Museumseintritt.«

25.09.15, 17:30 – 19:30 Uhr
Herzenslieder. Mitsing- Konzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

26.09.15, 15:00 Uhr
Op platt dör dat Museum am heutigen Plattdüütsch Tag. Traute Dittmann führt die Besucher durch das Museum, im Anschluss gemütlicher Gesprächskreis bei Kaffee und Butterkuchen. 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

26. und 27.09.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Schmiedeseminar mit Peter Steinke. In Kooperation mit der VHS. Kosten 60,00 €, Anmeldung 04242 976-4444

29.09.15, 19:30 Uhr
Podiumsdiskussion »70 Jahre nach Kriegsende. Zwischen Frieden und Krieg?«. In Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

03.10.15, 16:00 Uhr
Lesung Gerd Spiekermann aus Werken von Hans O. E. Gronau und eigenen Werken. Musikalisch begleitet durch Lothar Schneider. 8,00 €.

04.10.15, 14:00 – 17:00 Uhr
Tag der Regionen unter dem Motto: »Das Leben im Dorf lassen – für die Zukunft der Stadt«. Eintritt frei. Kuchenbacken im Steinbackofen mit Jutta Radecke. Mitmachaktionen, Kinderkunst mit Anke Nesemann »Aquarellmalerei – Herbstlandschaften«. Kinderkunst mit Rolf Schützek .

07.10.15, 15:00 Uhr
Snack op Platt. »Dat Koorn is in de Schüün. Getreideernte früher und heute«. Plattdeutscher Gesprächskreis unter Leitung von Traute Dittmann. Als Gast Günter Bröse-Bull. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

10.10.15, 14:00 – 18:00 Uhr
Vintage-Look für Kisten. Gundula Gudde. In Kooperation mit der VHS (siehe Seite 151).

11.10.15, 11:00 Uhr
Matinee´mit Joachim »Bommel« Fischer. Lesung aus dem Buch »So ist meine Welt«. Ab 10:30 Uhr kleines Frühstück. 8,00 € / 4,00 € Kinder. In Kooperation mit der VHS.

13.10.15, 19:30 Uhr
Film »Aber das Leben geht weiter«. Ein bewegender Film über den Verlust der Heimat aus dem Blickwinkel persönlich betroffener Frauen.
In Kooperation mit der VHS. Nur Museumseintritt. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

14.10.15, 19:30 Uhr
»Die Gewürze der Hildegard von Bingen« – Bebilderter Vortrag von Bärbel Schröder, Heilpraktikerin & Diplom-Biologin. In Kooperation mit der VHS. Kosten: 6,00 €

17. und 18.10.15, 13:00 – 17:00 Uhr
Cajon-Workshop mit Sven Bartel. Ein besonderes Instrument. »Erst bauen- dann spielen«. In Kooperation mit der VHS. 115,00 € inkl. Bausatz und Materialien. Anmeldung unter 04242-976 4444.

17.10.15, 10:00 – 16:00 Uhr
Tagung zur regionalen Geschichte »Not, Arbeit und Abenteuer. Aspekte der Migration aus den und in die ehemaligen Grafschaften Hoya und Diepholz während des 19. bis in das 20. Jahrhundert«. Tagungsbeitrag inkl. Kaffee, Kuchen und Erbsensuppe 12,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

18.10.15, 10:30 Uhr
Die Bäuerin führt durch das Museum. Im Anschluss gibt es einen Teller Kartoffelsuppe auf der Bauerndiele. Nur Museumseintritt. Ohne Anmeldung.

20.10.15, 15:30 – 17:00 Uhr
»Wir Kriegs- und Nachkriegskinder«. Gesprächskreis Magda Ventzke in Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

23.10.15, 19:30 Uhr
Plattdüütsch op de Deel. »Is echt wohr! -Jan Graf singt un vertellt«. In Kooperation mit der VHS. 6,00 €. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

25.10.15, 10:00 – 18:00 Uhr
Handwerker- und Apfelsonntag. Mitmachaktionen, Pferdewagenfahrten durch das Friedeholz um 14:00 und 15:00 Uhr. Hierfür bedarf es einer vorherigen Anmeldung direkt bei Johann Lindhoff unter 04242 1293.

30.10.15, 19:00 Uhr
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Mit kleinem Imbiss.

01.11.15, 11:00 – 18:00 Uhr
Kunsthandwerkermarkt mit Backtag. Tante-Emma-Laden, Kinderkunst mit Anke Nesemann.

08.11.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Tagesseminar »Filzen« mit Monika Frenzel. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

08.11.15, 11:00 – 17:00 Uhr
Büchersonntag mit Bücherflohmarkt.

10.11.15, 19:00 Uhr
Damit die Dinge besser werden. Vortrag Schridde. In Kooperation mit der VHS

13.11.15, 17:30 – 19:30 Uhr
Herzenslieder. Mitsing -Konzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

14.11.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Einführung in die Schrift-, Quellen- und Archivkunde. Seminar mit Dr. Angelika Kroker. In Kooperation mit der VHS und dem Kreisheimatbund. Kosten: 40,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

14.11.15, 18.00-20:00 Uhr
Abends im Museum. Mit Taschenlampen das Museum entdecken. Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre. Im Anschluss gibt es belegte Brote und Getränke. 3,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

15.11.15, 15:00 Uhr
Die Heimatbühne Stuhr präsentiert ihr neues Stück.

17.11.15, 15:30 – 17:00 Uhr
»Wir Kriegs- und Nachkriegskinder«. Gesprächskreis Magda Ventzke in Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

17.11.15, 20:00 Uhr
Mo Jazz & Horns. Konzert der Kreismusikschule.

21.11.15, 13:00 – 17:00 Uhr
Tagesseminar mit Peter Schröder »Kunst aus Draht«. In Kooperation mit der VHS. 22,00 €. Anmeldung unter 04242 976-4444.

22.11.15, 14:00 – 17:00 Uhr
Aktionen der Museumspädagoginnen: Fliesen bemalen und Wichtel aus Zapfen und Zwerge aus Rinde basteln. Dazu werden Geschichten von Wichteln, Zwergen und Heinzelmännchen erzählt. Ohne Anmeldung, Eintritt frei!

27.11.15, 19:00 Uhr
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Im Anschluss wird ein kleiner Imbiss gereicht.

28.11.15, 15:00 Uhr
Snack op Platt. »Sonntags zur Kirche«, Plattdeutscher Gesprächskreis auf der Bauerndiele unter Leitung von Traute Dittmann. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

28. und 29.11.15, 10:00 – 18:00 Uhr
Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444

15.12.15, 15:30 – 17:00 Uhr
»Wir Kriegs- und Nachkriegskinder«. Gesprächskreis Magda Ventzke in Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

10.01.16, 14:00 – 17:00 Uhr
Kinderkunst-Nachmittag mit dem Verein Kunst in der Provinz.

15.01.16, 17:30 Uhr
»Herzenslieder«. Mitmachkonzert, Leitung Hauke Kranz am Klavier. Ohne Anmeldung, es wird um einen Beitrag in Höhe von 10,00 € gebeten.

17.01.16, 11:00 – 17:00 Uhr
Winteraktionssonntag mit Backtag und zahlreichen Aktionen zur Winterzeit.

19.01.16, 15:30 – 17:00 Uhr
»Wir Kriegs- und Nachkriegskinder«. Gesprächskreis Magda Ventzke in Kooperation mit der VHS. Entgeltfrei.

29.01.16, 19:00 Uhr
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Im Anschluss wird ein kleiner Imbiss gereicht.

31.01.16, 15:00 Uhr
Vorlesenachmittag im Rahmen der Syker Literaturwoche (23.1 – 31.2.2016). Förderverein der Stadtbibliothek Syke, Kreismuseum Syke, VHS Diepholz und Syker Vorwerk in Kooperation mit der Buchhandlung Schüttert, gefördert durch den Landschaftsverband Weser-Hunte e.V.

Ausstellungen:

05.07.2015 – 18.10.2015
Die Not vor Augen – Europa im Blick Alltagssorgen, Neuanfänge und Visionen in den Altkreisen Grafschaft Hoya und Grafschaft Diepholz 1945 – 48.

30.08. 2015– 27.09.2015
»Im Fokus« – Malerei der Gruppe Vierfältig.

03.10.2015 – 10.01.2016
Der niederdeutsche Autor Hans O. E. Gronau in literarischen Zeugnissen und Dokumenten – Eröffnung 3.10., 15:00 Uhr

08.11.2015 – 10.01. 2016
Jürgen Maisenbacher/ Brigitte Gläsel Metallplastiken und Bilder

17.01.2016 – 14.02.2016
Peter Arndt. Malerei

24.01.2016 – 06.03.2016
Hella von Beckerath. Naturfotografien

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
E-Mail: info@kreismuseum-syke.de
Öffnungszeiten:
Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr
Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

Bassum

Gesellschaft 171

Kultur 173

Gesundheit 176

Sprachen 179

Computer & Co. 181

Bernd-Fred Heyne
Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8412
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10
Mo. 8 – 17 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts und anderer Dienste erkundigen Sie sich bitte telefonisch.

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
  Amtsfreiheit 1 a
  27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
  Am Bahnhof 1
  27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
  Am Petermoor 1 b
  27211 Bassum

Gesellschaft

Lokale Agenda21 in Bassum

Lenkungsgruppe
Reinhild Olma – Politik, Verwaltung, Vertreter der AG´s,

Detlev Block – AG Stiftspark
Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet. Aufgeräumt, gesägt, geharkt u. s. w. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen
Ehrenamtliche Vorlesepatinnen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senioren vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben.

Erika Bode – AG Stadtbild & Touristik
Das aktuelle Thema, mit dem sich die Gruppe beschäftigt hat, sind zwölf Rundwanderwege in Bassum. Unterschiedliche Strecken sind in einer Mappe zusammengefasst und diese können Sie im Bürgerservice kostenlos bekommen.

Herr Molkenthin, Herr Schorling, Herr Stubbmann – AG runder Tisch Energie
Aktuell wird an dem Klimaschutzaktionsprogramm Bassum/Twistringen gearbeitet. Die Sitzungstermine werden in der Presse bekannt gegeben. Gerne können Sie sich in einer der Gruppen beteiligen. Sie sind herzlich eingeladen! Information: Stadt Bassum, Agenda-Büro, 04241 8469, agenda21@stadt.bassum.de,

Veranstaltungsorte:
Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.
Fragen z. Kursinhalten bei Reinhild Olma (Agenda-Beauftragte Stadt Bassum)

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. jeweils dienstags und donnerstags

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100006

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100007

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.11.15, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 02100008

Tag der Regionen – Heimat-Region entdecken, Kultur-, Natur-, Wirtschafts-Vielfalt

Kreiskartoffelfest zum Tag der Regionen
Mit einem Open-Air-Gottesdienst beginnt der Tag und anschließend gibt es ein buntes Programm auf dem Gelände der Freudenburg. Bereits zum 14. Mal präsentiert sich der Tag der Regionen mit dem Ziel zusammen zu kommen, zu zeigen wie vielfältig Bassum ist.
Kontakt: Reinhild Olma
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
So, 27.09.15, 10:00 – 18:00 Uhr
Kursnummer: 30100011

Politik braucht Frauen – Vortragsreihe
siehe Fachbereich Gesellschaft, S. 8.

Aber das Leben geht weiter

Regisseurin Karin Kaper arbeitet in ihrer Dokumentation die deutsch-polnische Vergangenheit ihrer Familie auf, die in dem 25 Kilometer östlich von Görlitz liegenden Dorf Niederlinde, heute Platerówka, lebte. Ilse Kaper, ihre Mutter, berichtet zusammen mit ihrer Schwester von den Ereignissen 1945, als die Rote Armee kam und Niederlinde Polen zugesprochen wurde. Die ehemaligen Bewohner wurden enteignet und vertrieben. Gleichzeitig wird die Geschichte von Edwarda Zukowscy erzählt, die 1940 als 16-Jährige zusammen mit anderen Einwohnern ihres ostpolnischen Heimatdorfes nach Sibirien zur Zwangsarbeit deportiert wurde.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gerd Gohlke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02101002

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen
Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht.
Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen
Alte Oberförsterei
Klaus Bergann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

Immobilien vererben – vererbte Immobilien optimal verkaufen

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Der Vortrag von Frau Rechtsanwältin und Mediatorin Ivonne Beneke informiert gerade auch in Hinblick auf vorhandene Immobilien über die Gefahren und Probleme, die sich ergeben können, wenn kein Testament vorliegt. In dem Vortrag wird daher neben der gesetzlichen Erbfolge insbesondere auf Möglichkeiten der individuellen Testamentsgestaltung eingegangen.
Mehrere Erben haben eine Immobilie geerbt und wollen sie nun verkaufen. Dabei ist es nicht ungewöhnlich, dass mehrere Meinungen aufeinander treffen, welches schlimmstenfalls zur Stagnation des Verkaufs führen kann. Die Maklerin Jutta Neumann zeigt, gerade in solchen schwierigeren Fällen, Lösungsansätze auf, damit ein entspannter Verkauf zum optimalen Preis gelingt.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970237

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Jutta Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 02116000

Weitere Kurse in Bassum, Workshops und Fortbildungen finden Sie unter Beruf ab Seite 35.

Kultur

Geschichten (er)finden – eine Schreibwerkstatt

In diesem Kurs können Geschichten aller Art entwickelt und geschrieben werden: kurze oder längere, heitere oder ernste, erfundene oder erlebte. Die Teilnehmer/-innen erhalten je nach ihren Interessen und Schreibwünschen Anregungen und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.01.16, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02201001

Kunstfrühstück: »Sehnsucht nach der Südsee«

Paul Gauguin und Emil Nolde – Reisen in das verlorene Paradies

Paul Gauguin (1848-1903) reiste 1891 zum ersten Mal nach Polynesien auf die Insel Tahiti.. Dort fertigte er 86 Gemälde an, mit denen er nach Paris zurückkehrte, um sie dort auszustellen und zu verkaufen. Das wurde jedoch kein Erfolg. Er kehrte in die Südsee zurück, wo er 1903 starb.
Emil Nolde (1867-1956) nahm von 1913 bis 1914 teil an der letzten »Medizinisch-demographischen Deutsch-Neuguinea-Expedition des Reichskolonialamtes«, auf der er zahlreiche Zeichnung, Aquarelle und Holzfiguren anfertigte.

Weitere Schreibwerkstatt siehe Seite 149.

Beide Künstler wurden von der Erfahrung der fremden, für sie exotischen Lebenswelten in ihrem Werk stark beeinflusst. Ihre Sicht auf das »verlorene Paradies«, ihre Künstlerpersönlichkeiten und ihre Haltung zu den »schönen Wilden« ist Thema dieses Kunstfrühstücks mit Bildern.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6089047

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem Frühstück
Vortrag
Kursnummer: 02203001

Kunstfrühstück: »Pablo Picasso – die Jahre des Erfolgs«

Pablo Picasso (1881-1973) ist einer der erfolgreichsten und produktivsten Künstler aller Zeiten. Seine Werke werden heute zu Millionenbeträgen gehandelt. Bereits zu Lebzeiten war er eine Legende. Nicht nur seine Kunst, auch sein Leben, seine zahlreichen Liebesaffären, seine spektakulären Auftritte in der »guten Gesellschaft« machten ihn berühmt. Picasso hatte eine ungewöhnlich reiche Phantasie. Er hat alle technischen Mittel der Bildenden Kunst ausgeschöpft. Er wollte alle Grenzen sprengen, alle Traditionen und Regeln brechen, sowohl in der Kunst wie auch in seinem Leben. Deshalb kann man das Werk nur verstehen, wenn man das Leben und die Persönlichkeit Picassos kennt. Der Maler teilt seine widersprüchlichen Empfindungen so intensiv mit, wie kaum ein anderer.

Bei diesem Kunstfrühstück mit Bildern werden wir uns vor allem mit Picassos reifen Jahren an der französischen Riviera ab 1946 beschäftigen.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6089047

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem Frühstück
Vortrag
Kursnummer: 02203002

Klassische Aquarellmalerei

Es werden die Grundtechniken der Aquarellmalerei vermittelt und mit verschiedenen Themen wie Stillleben, Blumen, Landschaft, Experimentelles erprobt und vertieft. Die eigene Handschrift soll dabei entwickelt werden!
Technische und kompositionelle Regeln der Gestaltung eines Bildes werden vorgestellt wie Komposition, Farbenlehre, Proportion, Goldener Schnitt, Rhythmus und Stofflichkeit der Dinge. Mit den transparenten, lichten Farben und Wasser zu malen benötigt etwas Geduld, aber es macht im Ergebnis und in der Gruppe viel Freude.
Eine Materialliste wird neuen Teilnehmenden zugesandt. Bitte Aquarellfarben sowie Aquarellpapier und Bleistift mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 02205001

Der schwarze Baum

»Weiße Strukturen auf schwarzem Grund« heißt der Schwerpunkt dieses Workshops. Rhythmische Wiederholungen der Linien und Tupfen, welche z. B. die Form eines Baumes von innen heraus beschreiben, inmitten der großen Fläche. Reduziert, gezielt, behutsam oder temperamentvoll... Ingeborg Rutenberg begleitet Sie auf Ihrer Reise in die schwarz-weiße Welt und unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihres persönlichen Bildes.
Bitte mitbringen: Leinwand/Malplatte, großen Flachpinsel oder Rolle, kleine Pinsel versch. Größen, (Natur-) Schwamm, Fön, Teller für Farbe etc., Wasserbehälter, Handtuch bzw. Küchentücher zum Trocknen und Säubern der Pinsel, Schürze bei Bedarf.
Die Farben können ebenfalls mitgebracht werden oder sind gegen eine Unkostenpauschale von der Künstlerin zu erhalten.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ingeborg Rutenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 29,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 02205003

Abstrakte Malerei

Die Wege zum abstrakten Bild sind vielfältig. Ob die Arbeit mit dem Pinsel, Schwamm, Spachtel oder den Fingern erfolgt, ob mit und ohne Struktur: Sie werden bei der Gestaltung Ihres Bildes begleitet und unterstützt. Hierbei ist es egal, ob Sie Anfänger/-in sind oder schon Erfahrung mitbringen. Neben einer Einführung in die Acrylmalerei vermittelt Ihnen die freischaffende Künstlerin auch Tipps und Tricks zu Farbauftrag, Farbenlehre, Kontrast und Komposition.
Bitte mitbringen: Leinwand/Malplatte, großen Flachpinsel oder Rolle, kleine Pinsel versch. Größen, (Natur-) Schwamm, Fön, Teller für Farbe etc., Wasserbehälter, Handtuch bzw. Küchentücher zum Trocknen und Säubern der Pinsel, Schürze bei Bedarf, Zeitungen, Servietten, Vogelsand.
Die Farben können ebenfalls mitgebracht werden oder sind gegen eine Unkostenpauschale im Kurs zu erhalten.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ingeborg Rutenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02205004

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung.
Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben. Fortgeschrittene können eigene Schriftstücke nach Wunsch gestalten, etwa Glückwunschkarten, Gutscheine, Urkunden oder Schriftbilder. Es gibt auch Literaturempfehlungen.
Sa/So jeweils 14 – 17 Uhr
Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 15,00 € erworben werden)
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 22,40 €,
Kleingruppe: 27,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02205005

Tanz der Göttinnen

Weibliche Stärken und Potenziale im Tanz entdecken

Ein Seminar für Frauen, die Freude am Tanzen haben, neugierig auf sich selbst sind und sich eine kleine Auszeit gönnen möchten. Die sieben griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung und Heilung geben.
Jede Frau kann diese Urkräfte im Tanz entdecken und dabei ihren eigenen Fragen nachgehen. Die Antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen Körper, ist dabei besonders spannend – denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, der bzw. das auch nur über den Körper zu entschlüsseln ist. Für Wiederholerinnen zum Vertiefen und für Neueinsteigerinnen zum Kennenlernen.
Bitte Malsachen, Papier und Stifte, CD mit Lieblingsmusik und bequeme Kleidung sowie Pausengetränk und Mittagsimbiss mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Pramoda Sabine Habenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.12.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 37,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02209701

Portraitfotografie im Studio und outdoor

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierenden Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfe und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Veranstaltungen »Einführung Goldschmiedetechnik« und »Kleine textile Bücher« auf Seite 15 und 16.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 02211002

Scrapbooking

Scrapbooking ist eine kreative Kombination aus Fotos, verschiedenen Papieren und ausgewählten Schriftzügen. Ein Scrapbook ist ein spezielles Fotoalbum. In Scrapbooks werden Geschichten erzählt, die Fotos im Album werden durch Texte und die künstlerische Gestaltung der Seiten besonders präsentiert. So entstehen einmalige Erinnerungsstücke zum Beispiel an einen schönen Urlaub oder eine Hochzeit.
Wir arbeiten auch mit einer Stanz- und Prägemaschine, die Materialien wie Papier, Filz, Wellpappe usw. stanzt und prägt. So können natürlich auch Karten und Bilder gestaltet werden.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3007

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Julya Pohler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Kursnummer: 02205002

Nähen für Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die wenig Erfahrung im Nähen haben und die die Handhabung ihrer Nähmaschine erlernen möchten. Es werden einfache Sachen angefertigt.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3007

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Julya Pohler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 09:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 02214001

Verspielte Dekorationen im Shabby Look

Arbeiten mit Kreidefarben

Kreidefarbe ist durch die Verwendung von natürlichen Pigmenten eine sehr intensive und volle Farbe. Die matte und samtige Farbigkeit und die absichtlich »un-perfekte« Bearbeitung, verleihen dem bearbeiteten Objekt einen unverkennbaren, verspielt lässigen Charme.
Es werden verschiedene Wachs-, Schleif- und Schablonentechniken vermittelt. Holzbretter, Leinwände, Kerzenständer, Kränze aus getrocknetem Material, Gläser – ganz gleich, ob vom Flohmarkt, Dachboden oder aus dem Fachhandel – werden mit wenig Aufwand in dekorative Unikate verwandelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 0176 18080584

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 02205010

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 02205011

Nähen für Anfänger/-innen

In diesem Wochenendkurs sind alle, die die Welt des Nähens betreten möchte, herzlich willkommen! Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, Formenlehre und ein Gespür, welcher Stoff sich für welchen Schnitt eignet. Am Ende soll jede/r ein selbst gefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen können – das pure Erfolgserlebnis!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 68547167

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Viktoria Theoharova
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02214002

Typgerecht schminken – so einfach geht´s !

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die schon immer gern wissen wollten, wie sie sich mit nur wenigen Handgriffen typgerecht schminken können und somit auf ganz natürlichem Wege ihren individuellen Typ unterstreichen.
Bringen Sie gerne Ihre persönliche Kosmetik mit und wir werden gemeinsam schauen, welche Farben Sie besonders gut tragen können und wie Sie sich gekonnt in Szene setzen.
Es entstehen Materialkosten von 7,00 €.
Bitte einen Kosmetikspiegel mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Christina Fröhlking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 02214706

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt – Herzwochen 2015

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten, wenden. Das Motto lautet in diesem Jahr: »Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt«. Die Koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten und Patientinnen denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, ist vielen nicht bewusst. Hier besteht großer Informationsbedarf.
Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten. Den Termin entnehmen Sie bitte der Presse. Wir bitten um Anmeldung.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Vortrag
Kursnummer: 02304004

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Deutsche Herzstiftung

Entspannung durch Klangmassage

Entspannung durch Klangmassage – Innehalten gibt innen Halt. Immer häufiger ist in unserem Alltag die Balance zwischen An- und Entspannung gestört. Für einen gesunden Ausgleich bedarf es der Entspannung. Nur so kann die Lebenskraft gestärkt, Freude und Genuss wieder besser gespürt werden. Lernen Sie Entspannung durch die Klangmassage kennen. Speziell gefertigte Klangschalen werden, auf dem bekleideten Körper stehend, sanft angeschlagen. Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus und entfalten ihre wohltuende, entspannende Wirkung. Für Schwangere erst ab der 16. SSW bzw. nach ärztlicher Rücksprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Claudia Hencke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 19:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 02301023

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Das Stressbewältigungskonzept MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA mit dem Ziel einer erweiterten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entwickelt: stressbedingten Situationen kann leichter begegnet, körperliche und psychische Symptome von Stress können abgemildert oder vermieden werden für ein Mehr an Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Vermittelt werden Methoden zur Selbsthilfe. Sie ersetzen

keine sonst notwendige medizinische oder therapeutische Behandlung.
Ein MBSR-Kursus beginnt mit einer eineinhalbstündigen Einführungsveranstaltung (Do, 17.09.), in der die Teilnehmenden ausreichend Informationen über das achtwöchige MBSR-Training, die Wirkungen sowie einen ersten Eindruck von der MBSR-Praxis erfahren, so dass man sich am Ende der Veranstaltung verbindlich für eine Teilnahme am Training entscheiden kann. Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung, um an einem MBSR-Training teilnehmen zu können. Danach folgen 8 wöchentlich zweieinhalbstündig stattfindende Kurstermine sowie ein Achtsamkeitstag (Sa, 14.11.) zur Vertiefung der Praxis – dieser wird schweigend verbracht. Einhergehen tägliche, rund 45minütige Übungen der Achtsamkeit zuhause. Die Teilnehmenden erlernen im Kursus vier »formale« Methoden, mit denen sie ihre Achtsamkeit schulen können: den Body-Scan, einfache Körperübungen aus der Yogapraxis sowie die Sitz- und Gehmeditation. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch sowie drei CD's mit angeleiteten Übungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949762

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Cornelia Leclère
Anmeldung am 17.09.2015
Do, 17.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 37 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe: 170,00 €, einschl. Handbuch und CD's.
Die Kosten für den Informationstermin (5,00 €) werden bei Kursteilnahme auf das Entgelt angerechnet.
Kursnummer: 02301030

Shiatsu mit Tüchern – Ein Wohlfühltag für Frauen

Ein Wellnesstag für mich – in diesem Kurs können Sie einfache Techniken aus dem Shiatsu kennenlernen und selbst ausprobieren. Shiatsu ist eine ganzheitliche Massage-Methode, die über sanfte Akupressur, Dehnungen, Schüttelübungen und sanftes Stretching wirkt. Eine spezielle Technik mit Tüchern vereinfacht die Methode auf angenehme Weise. Die Technik wird dadurch spielerisch und schwungvoll. Für Frauen ohne Vorerfahrungen. Verspannte Körperpartien werden bewegt und gelockert. Dadurch kommt die Lebensenergie, das »Ki« (Qi) wieder in seinen natürlichen Fluss. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie sollten Spaß und Freude an Bewegung und Massage haben. Die Übungen werden einzeln, paarweise und in kleinen Gruppen durchgeführt.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gisela Schöller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02301701

Cornelia Leclère

Ich wurde 1967 in Hessen geboren und bin dort aufgewachsen. Nach Schulausbildung, Studium und Referendariat trat ich 1994 meine erste Stelle als Lehrerin in Niedersachsen an.

Ständig wachsende berufliche und alltägliche Herausforderungen als alleinerziehende Mutter zeigten auch mir die Grenzen. So praktizierte ich zunächst intensiv für mich selbst das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn, um dann die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin daran anzuschließen. Mittlerweile bin ich soweit vorangeschritten, dass ich diese Achtsamkeitspraxis anderen vermitteln darf. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsame achtsame Momente zu erleben.

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301012

Qigong am Nachmittag

Es werden die 8 sanften Brokatübungen als Qigongübungsreihe vorgestellt, geübt und vertieft. Jede Kurseinheit beginnt mit Lockerungs- und Kreisbewegungen, die auf Qigong einstimmen und vorbereiten. Der Kurs endet jeweils mit einer Entspannungsequenz im Sitzen und/oder Liegen. Ziel der Qigongpraxis ist eine aufgerichtete gelöste Haltung, eine ruhige und tiefe Atmung und ein harmonischer Energiefluss im Körper. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Für Sie und Ihn.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301021

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301006

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.12.15, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 02301007

Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 02301001

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301002

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301004

Bassum
Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 80,00 €
Kursnummer: 02301003

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 9703099

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301009

Yoga kennt weder Alter noch Gewicht

Dieser Kurs ist offen für alle, die Entspannung, Kraft und Lebensfreude tanken wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301013

Kinder Yoga von 6 – 12 Jahren

Wir lernen mit Spaß und Freude Yoga-Asanas, Kinder-Entspannungtechniken und auch die Atmung als etwas sehr Natürliches wird geübt. Es ist auch Zeit und Raum für Kreatives, wie Mandalas malen oder ein Spiel.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, kleines Kissen, Wolldecke, evtl. Kuscheltier und ein Getränk.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 15:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €, Kleingruppe: 17,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02301010

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 15:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe: 28,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 02301011

Pilates für leicht Fortgeschrittene bis Mittelstufe

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper.
Voraussetzung:
Besuch des Einführungskurses.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Diehl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 17:40 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 02302001

Kochen für Männer mit Vorkenntnissen

Wir kochen in entspannter Atmosphäre von der Vorspeise bis zum Dessert.
Kurs findet 14-täglich statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Männer
Kursnummer: 02307007

Frauen kochen international

In Kooperation mit dem Projekt »Gib mir die Hand« der Grundschule Mittelstraße in Bassum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum. Hier haben Teilnehmerinnen die Möglichkeit unter Anleitung von Frauen der unterschiedlichsten Nationalitäten leckere Spezialitäten zuzubereiten und dann gemeinsam zu probieren. Der Austausch zwischen den verschiedenen Kulturkreisen ist wichtiger Bestandteil.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 690951

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manuela Rehwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Frauen
Kursnummer: 02307717

Sprachen

Englisch – A2

Lehrwerk: Great, Klett, Unit 4
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 8:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406003

English Refresher – A2

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 A, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – A2/B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.
Lehrwerk: English Elements 3.
Nicht in den Herbstferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406004

Englisch für den beruflichen Alltag

Wer kennt die Situation nicht: Bei einer ersten Begegnung die richtigen Worte finden, wie telefoniere ich, welche Redewendungen sollte ich kennen, was ist bei einer Besprechung zu beachten, was ist im Mailverkehr üblich.
In diesem Kurs üben Sie die passenden Redewendungen, üben das Zuhören und angemessene Reagieren bei Telefonaten ein. Dabei helfen Ihnen Mustersätze und Satzbausteine, die Sie situationsgerecht einsetzen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 14:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 02406011

English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.
Nicht in den Herbstferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406008

English – B2/C1

This course offers a combination of conversation skills, listening skills and grammar skills where necessary. The emphasis is on conversation and keeping your language skills up-to-date. We use various media including magazine articles or articles or video clips from the internet, games, activities, as well as written exercises to improve your English skills in these three areas. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health and the world of business as a basis for lively discussions.
Nicht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406010

Französisch 1 – A1

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse und für Französisch-Interessierte, die noch einmal ganz neu beginnen möchten. Mittels einer bewährten Mixtur aus Dialogen, inspirierenden Sprechanlässen und informativen Texten lernen Sie die französische Sprache noch einmal von Anfang an.
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936165
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Alejandra López Franco
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02408001

Spanisch 3 – A1

Dieser Kurs für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02422009

Spanisch 6 – A1

Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse weiter verbessern wollen. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02422007

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 44 und 75.

Computer & Co.

PC-Einführung: Einstieg in WIN 8 und Word 2013

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bassum

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennenlernen? Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Oder Sie möchten sich in das neue System WIN 8 einarbeiten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:
Erste Schritte mit dem Computer:

- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten / schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen

Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2013:

- Texte schreiben und optisch verändern
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen.

Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Katharina Frenken
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Frauen
Kursnummer: 02501710

Erste Schritte im Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden mit dem Favoriten
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows-Grundkenntnisse.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Katharina Frenken
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Frauen
Kursnummer: 02501711

Word 2013 – Grundkurs kompakt

In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2013 effizient erstellen. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente. Zusätzlich binden Sie tabellarische Übersichten ein und legen Ihre Seitengestaltung fest. Und ganz besonders spannend: Sie erfahren viele Tipps und Tricks zur optimalen Nutzung.
Teilnahme-Voraussetzung: Computergrundkenntnisse.
Am 19.11. findet der Kurs nicht statt.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €, Kleingruppe: 62,50 € – zzgl. Skript/Bücherkosten: 13,00 €.
Frauen
Kursnummer: 02501701

Word 2013 – Aufbaukurs kompakt

Fordern Sie Word heraus – und lassen Sie Word für sich arbeiten! Denn mit den vielen Automatisierungsmöglichkeiten, die Ihnen Word bietet, sparen Sie viel Zeit und Nerven. Automatische Vorlagen, automatisiertes Gestalten von immer wiederkehrenden Textelementen, schnelles Gliedern längerer Dokumente, automatische Inhaltsverzeichnisse, mehrseitige Dokumente mit automatischen Kopf- und Fußzeilen inkl. Seitennummerierung: dies und noch mehr wenden Sie nach diesem Kurs im Handumdrehen an.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Zzgl. Skript/Bücherkosten: 13,00 €.
Am 28.01.16 findet der Kurs nicht statt.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.01.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Frauen
Kursnummer: 02501702

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch
Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.
Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt.
Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501015

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bassum
Bahnhof, Raum 3 B, 1. OG, Am Bahnhof 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501010

Lehrgänge »Finanzbuchhalter/-in« und »Lohn- und Gehaltsabrechnung« siehe Beruf, Seite 48.

Twistringen

Gesellschaft 185

Kultur 187

Gesundheit 190

Sprachen 192

Computer & Co. 195

Martina Westermann
Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
martina.westermann@live.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice
Mo. 8 – 16 Uhr
Di. 8 – 18 Uhr
Mi. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
  Brunnenstraße 5 a
  Seiteneingang
- Rathaus
  Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
  Schulküche
  Hohe Straße 27
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
  Vechtaer Straße 44
- St. Ansgar Klinikverbund
  Klinik Twistringen
  St.-Annen-Straße 15
- »TanzArt«
  Bremer Straße 13
- Jugendhaus
  Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
  Brunnenstraße 5 a
- Museum der
  Strohverarbeitung
  Kapellenweg 2

Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda- Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Die Arbeitsgruppe setzt sich für die Pflanzung von Bäumen und Sträuchern im Stadtgebiet ein. Außerdem bepflanzten die Aktiven den Beeren- und Rosenlehrpfad, Streuobstwiesen und öffentliche Grünflächen. Zur Innenstadtverschönerung werden mobile Blumenkübel vermietet und jährlich 2000 Osterglocken gepflanzt.

AG Lesepaten

Unter dem Motto: »Ich schenke Dir eine Geschichte ...« findet in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Twistringen an jedem zweiten und letzten Mittwoch im Monat eine Vorlesestunde für Kinder statt. An der HRS und der Grundschule in Twistringen üben viele engagierte Leselernhelfer, unterstützt durch den Förderverein Stadtbücherei, partnerschaftlich das Lesen mit Kindern.

AG Gästeführung und Touristik

Die qualifizierten Gästeführerinnen haben ein attraktives Programm mit verschiedenen Tagesangeboten und ganzen Wochenendpaketen zusammengestellt. Ein touristisches Stadtmarketing wirbt aktiv für Twistringen. »Twistringer Warenkorb« und »Twistringer Teller« bereichern das Angebot für Gäste und Einheimische.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe haben, dann kommen Sie doch einfach vorbei oder melden Sie sich bei der Agenda-Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Kursnummer: 30100055

Historische Gebäude in Heiligenloh

in Kooperation mit der Agenda Gästeführung und Tourismus Twistringen

Wir radeln durch das wunderschöne Dorf Heiligenloh und besuchen historische Gebäude. Der Ort erhielt mehrfach Auszeichnungen beim Wettbewerb »Unser Dorf hat Zukunft«. Weiterhin besichtigen wir die über 750 Jahre alte Pfarrkirche mit ihren Deckenmalereien aus dem 15. Jahrhundert.

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus in Twistringen.
Kostenbeitrag in Höhe von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.

Twistringen
Rathaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 20.09.15, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 24111009

Stadtführung im Sitzen

Gästeführung Twistringen

Wissenswertes, Altes und Neues aus Twistringen und seinen umliegenden Dörfern erfahren Sie von den Gästeführer/-innen. Zwischen den Beiträgen werden regionale Spezialitäten zum Probieren serviert. Die Kosten von 7,00 € sind vor Ort an die Gästeführer zu entrichten. Die Kostproben der regionalen Spezialitäten sind im Entgelt enthalten.

Twistringen
Rathaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24111008

Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbienen als Bestäuber angewiesen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hängt zu 35 % von Insektenbestäubern ab. Der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsleistung übersteigt den Wert der Honig- und Wachsproduktion um das 10- bis 15-fache. Beeindruckende Zahlen, hinter denen sich ein faszinierendes Lebewesen verbirgt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung eines unserer wichtigsten Nutztiere beschäftigen wollen. Nähere Informationen zum Kurs unter 0421 892161, www.imkereischneider.de und auf der Internetseite der VHS.
Kurstage: 07.11., 21.11., 28.11., 12.12., 19.12.2015, 09.01., 23.01. und 12.03.2016, jeweils von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr – nur am 23.01.2015 bis 14: 00 Uhr – weitere 3 Praxistage je nach Wetterlage
Fragen z. Kursinhalt: 04271 5860

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Eckhard Sebode
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 55 U-Std., 110,00 €
Kursnummer: 24101401

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit dem 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24105001

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24105002

Kultur

Die »etwas andere« Buchvorstellung

in Kooperation mit der Stadtbücherei Twistringen

Unter dem Motto »Unsere Besten 2015« stellen Ellen und Heinz Dauelsberg ihre Buchfavoriten vor. Kurzweilig, amüsant, charmant ...
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4247

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Di, 17.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24201002

Flamenco

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen – in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Flamenco ist ein spanischer Tanz, der mit seinem Facettenreichtum einzigartig Ausdruck, Rhythmik und Emotion miteinander verbindet. Flamenco stärkt nicht nur die Muskulatur von Rücken und Beinen, sondern auch das Selbstbewusstsein. Getanzt werden authentische Choreographien, in denen Körpergefühl und das Zusammenspiel von Musik und Tanz vermittelt wird. Die für den Flamencotanz wichtigen Techniken und Haltung, Arm- und Fußtechnik und die für Flamenco typischen Handbewegungen werden in speziellen Übungen detailliert erklärt und ausgearbeitet. Ziel ist der Aufbau und Abschluss einer fertigen Choreografie in jedem Semester. Nebenbei werden Sevillanas unterrichtet.
Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit Absatz, einen weiten Rock und Getränke.
Kein Unterricht am 30.09.2015
Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen
Tanz Art, Bremer Str. 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24209701

Erste Schritte: Wie funktioniert meine Kamera?

Fotografie für Einsteiger/-innen

Im Workshop werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt, damit man erst einmal Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera gewinnt. Sie lernen, die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfepunkt richtig einzusetzen. Endlich wird das im Bild wirklich scharf, was scharf werden soll. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert.
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps direkt in die Praxis umgesetzt, nach der Praxis-Session findet eine Bildbesprechung statt. Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Manuskriptkosten 2,50 €
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 31,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24211002

60 Tipps für gute Bilder – für alle Fotobegeisterten

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Sie haben eine Kamera und möchten Tipps erhalten, worauf es ankommt, um schönere Bilder und bessere Ergebnisse zu erzeugen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24211003

»Blaue Stunde« und Nacht-Fotografie in der Bremer Altstadt

für Einsteiger/-innen

Die mittelalterliche Atmosphäre der Bremer Altstadt zur »Blauen Stunde« und bei Nacht entdecken.
Motive für die Nachtfotografie erkennen, Scharfstellen bei Nacht, viel Fotopraxis, kreative Nachtaufnahmen, mit Licht malen. Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen.
Eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ (unbedingt erforderlich), Objektive wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus, Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Manuskriptkosten ca. 2,50 €.
Mo., 21.09.15, 18.30 – 20:00 Uhr
Do., 24.09.15, 18.00 – 21:00 Uhr Bremen
Fr., 02.10.15, 18.00 – 19:30 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 24211001

VooDolls/ Glückspüppchen selber machen (für Kids ab 9 Jahren)

Vielleicht kennst du sie bereits, die kleinen Püppchen, die aus Wolle gewickelt werden.
Aus Wolle und einigem Zubehör, wie Knöpfe, Filzstücken, Anhängern, Stecknadeln mit Perlenkopf, kannst du dir dein persönliches Voodoll- oder Glückspüppchen gestalten.
Und vielleicht hat ja auch dein kleines Püppchen die »magischen Kräfte«, die den Püppchen nachgesagt werden.
Das benötigte Material bringt die Dozentin mit, Kosten ca. 2,50 €, natürlich kann auch eigenes Material mitgebracht werden.
03.11.2015, 16:00 – 18:15 Uhr
10.11.2015, 16:00 – 17:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Christine Remmert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 5 U-Std., 7,50 €,
Kleingruppe: 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24213001

»Corn Dollies« aus Stroh flechten

in Kooperation mit dem Museum der Strohverarbeitung und dem Landfrauenverein Twistringen

Das Flechten mit Stroh hat eine lange Tradition. Aus sonnengebleichten Halmen entstehen in diesem Workshop kunstvolle Strohgebilde. Unter fachkundiger Anleitung können Sie verschiedene Flechttechniken erlernen und dabei Engel, kleine Drachen, Ohrringe oder andere Strohfiguren und Deko herstellen. Stroh ist ein Naturprodukt, ein genialer Werkstoff mit unterschiedlichen Facetten und überraschend vielseitig verwendbar.
Bitte Mittagsimbiss mitbringen. Es entstehen Materialkosten, die je nach Verbrauch am Kurstag mit der Dozentin abgerechnet werden.

Twistringen
Museum der Strohverarbeitung, Kapellenweg 2
Diny Gerding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24212003

Twistringen
Museum der Strohverarbeitung, Kapellenweg 2
Diny Gerding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 11.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24212001

Amigurumi häkeln – tierisch süße Häkelminis fertigen

Amigurumi bezeichnet die japanische Art des Häkelns von kleinen, gestopften Tieren und menschenähnlichen Wesen. In diesem Amigurumi-Grundkurs erlernen Sie, wie die süßen kleinen Tiere (Eulen, Frösche, Giraffen, Drachen, Pferde usw.) gehäkelt werden. Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Häkeln: Luftmaschen, feste Maschen, Ab- und Zunehmen von Maschen und Stäbchen.
1. Termin: 23.09.2015, 19.00 – 19:45 Uhr Vorbereitung, tierisches Modell und Wolle aussuchen, Materialliste erstellen.
2. – 4. Termin:19.00 – 22:00 Uhr, Amigurumi häkeln erlernen, ausgewähltes Modell herstellen, Abschlussarbeiten.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Loreen Droste
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 28,60 €,
Kleingruppe: 38,60 €
Kursnummer: 24213003

Strick-Café

In Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei

Unser Strick-Café soll kreativen Menschen die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren monatlichen Treffen am Mittwochnachmittag soll jede Generation einbezogen werden, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café.
Weitere Termine: 21.10., 18.11., 16.12.15 und 20.01.2016. Die Termine sind auch einzeln zu besuchen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942739

Twistringen
Bücherei, Brunnenstr. 5 A
Christine Remmert / Loreen Droste / Hildegard Imm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24213002

Dreieckstuch mit Bogenmuster stricken

Ein Dreiecktuch kann auf recht vielfältige Weise eingesetzt werden. So kann es beispielsweise als Schultertuch dienen und somit das Outfit aufpeppen. Genauso kann es aber auch als Kuscheltuch genutzt werden.
100 g gemusterte Wolle mit langen Mustersatz (z. B. Sockenwolle), Stärke 2 – 3,5 und 1 Rundstricknadel (kann auch vor Ort erworben werden).

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Loreen Droste
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24213004

Socken stricken mit Rundnadel(n)

Socken stricken ist im Trend! Socken stricken mit ein oder zwei Rundstricknadeln geht ganz einfach und schnell und bietet mehrere Vorteile: Im Vergleich zur traditionellen Strickweise mit fünf Nadeln spart man etwa 300 Unterbrechungen, es kann keine Nadel herausrutschen und verloren gehen. Die Socken werden von der Spitze bis zum Bund mit der modernen Tomatenferse gestrickt.
Bitte mitbringen: 100 g (2x50g) helle 4fach Sockenwolle, 1-2 Rundstricknadeln Nr 2 – 2,5 mindestens 80 cm lang, können auch vor Ort erworben werden.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Loreen Droste
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 24213007

Filzhausschuhe »muschelig« warm

Einen unübertroffenen Tragekomfort bieten Hausschuhe aus Filz. Diese müssen nicht grau und trist aussehen. Mischen Sie sich aus wunderschöner Schafschurwolle Ihre Lieblingsfarben für Ihre Lieblingshausschuhe.
Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Nadel, Faden, Schere, Pausenimbiss.
Die entstehenden Materialkosten werden je nach Verbrauch am Kurstag mit der Dozentin abgerechnet.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24214001

Weihnachtliches Filzen

Kleine Kostbarkeiten aus eigener Hand, gibt es Schöneres zum Verschenken? Wir werden eine Fülle unterschiedlicher kleiner Filzobjekte herstellen, die Ihr Heim in eine Weihnachtsstube verwandeln oder als Geschenk für das bevorstehende Weihnachtsfest gedacht sind.
Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Nadel, Faden, Schere, Pausenimbiss.
Die entstehenden Materialkosten werden je nach Verbrauch am Kurstag mit der Dozentin abgerechnet.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24214002

Einen Rock selbst nähen – so geht`s ganz einfach

Mode muss nicht von der Stange kommen. Sie können Ihren Herbstrock auch selber nähen, mit einer Nähmaschine, einem Schnittmuster und der richtigen Anleitung geht das ganz einfach.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen. Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse an der Nähmaschine.
1. Termin: Di. 29.09.15, 19.00 – 19.45 Uhr: Schnittmuster aussuchen, Materialliste erstellen

Twistringen
Schulzentrum, Hohe Str. 27
Christine Remmert / Gudrun Harz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Kursnummer: 24214003

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Hatha Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24301001

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:10 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24301002

Eintöpfe und Suppen

Leckeres zum Löffeln
Eintöpfe und Suppen haben Fans in aller Welt und sind perfekt für jeden Anlass. Ob deftige Eintöpfe beim Familienessen, leckere Suppen für Freunde oder schnelle Eintöpfe, wenn es mal schnell gehen muss. Eintöpfe und Suppen passen immer!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307001

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307002

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307009

Bitte beachten Sie auch Vorträge zum Thema »Psychische Erkrankungen« auf Seite 22.

Es geht auch ohne Fleisch

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen

Wer mehr vegetarisch kochen möchte, ist in diesem Kochkurs genau richtig. Rezeptideen, einfach bis raffiniert, es ist alles dabei. Bestimmt auch für Nicht-Vegetarier. Bei einem Glas Wein werden wir die Gerichte gemeinsam genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307104

Männer kochen für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €
Kursnummer: 24307007

Ein Menü für die Feiertage

Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Str. 27
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 24307101

Sprachen

Mama lernt Deutsch

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen

In diesem Kurs machen Sie erste Schritte in die deutsche Sprache und bekommen eine Orientierung in wichtigen Alltagsfragen: Schule, Gesundheit, Gesellschaft. Der Kurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen sowie verschiedenen Kindergärten und Grundschulen durchgeführt. Es findet kein Unterricht in den Ferien statt!
Fragen z. Kursinhalt: 05442 8041665

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Martina Heuermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 08:30 Uhr
18 U-Tage, 54 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 24404700

Englisch für Anfänger/-innen 2 – A1

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen in entspannter Atmosphäre englische Grundkenntnisse, die sie z B. auf Reisen anwenden können.
Am 22.10.2015 kein Unterricht.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 2960

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Ingrid Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24406001

English for fun – A1

Fortsetzungskurs

Die Teilnehmenden haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406007

English for Tourists – A1

Fortsetzungskurs – Leichtfortgeschrittene

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406008

English for fun – A2

Fortsetzungskurs

Die Teilnehmer haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf den einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406011

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406012

English Conversation – A2/B1

Fortsetzungskurs

Just sit back and relax at an evening of easy conversation or perhaps a hot discussion!
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 24406010

English for Tourists – B1

Fortsetzungskurs

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 24406009

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Spanisch lernen? Dann trauen Sie sich und schauen bei uns vorbei. Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland, damit Sie auch Land und Leute entdecken können, ist es hilfreich, einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu erlernen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422001

Spanisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland, damit Sie auch Land und Leute entdecken können, ist es hilfreich, einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu erlernen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 5.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 24422002

Plattdeutsche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich).
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

»Mien Führerschien«

Di, 08.09.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426007

»Dat häff ik süms mookt«

Di, 13.10.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426008

»Nu wat dat frouh düster«

Di, 10.11.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426009

»Äin Wiehnachtsgeschenk«

Di, 08.12.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426010

»Dai hilligen dräi Könige«

Di, 12.01.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426011

Twistringen
Seniorenheim St. Josef, Mörsener Kirchweg

»Mien Führerschien«

Fr, 11.09.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426002

»Dat häff ik süms mookt«

Fr, 09.10.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

»Nu wat dat frouh düster«

Fr, 13.11.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426004

»Äin Wiehnachtsgeschenk«

Fr, 11.12.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

»Dai hilligen dräi Könige«

Fr, 08.01.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 44 und 75.

Computer & Co.

Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 – 11 Jahren

Wenn du in der Grundschule bist, dann weißt du bestimmt schon, was ein Computer ist. Wahrscheinlich hast du auch einen Computer zu Hause und weißt gar nicht genau, was du damit alles machen kannst. In diesem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows kennen. Anschließend schreibst du einen Text in Word, malst Bilder mit Paint, erstellst eine kleine Präsentation mit Power Point und wirst über das Internet eine Suche durchführen. Dieses Wissen hilft dir auch für die Schule und bei den Hausaufgaben.
Nach Abspache mit den Teilnehmern/ Eltern können die letzten zwei Termine auch in den Herbstferien durchgeführt werden.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €,
Kleingruppe: 36,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24502003

Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration wird alles detailliert erklärt, verbunden mit praktischen Anwendertipps .
Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, Apps suchen, finden und verwalten; Kontakte, Termine und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps.
Es sind allgemeine Computer-Kenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPhone oder iPad mit Netzgeräten mitbringen (Betriebssystem iOS 7 oder höher).

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502001

Samsung-Tablet – Einführung

Einführung in die Nutzung eines Samsung Tablets und Aufzeigen der Möglichkeiten, die das Tablet bietet.
Bitte das eigene Tablet mitbringen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
EDV-Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.12.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €
Kursnummer: 24501015

Textverarbeitung Word 2010 – Einführung

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen »Sverweis«- und »wverweis«- verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für die Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnehme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502005

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 24501010

Bruchhausen-Vilsen

Gesellschaft 199

Kultur 203

Gesundheit 207

Sprachen 215

Computer & Co. 217

Jochen Hestermann
Kleinenborstel 53
27327 Martfeld
Tel. 04255 983663
jhestermann@web.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:
- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- BUND Umweltzentrum, Lange Straße 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
  www.internet-kultur-cafe.de
  Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:
- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
  Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
  Heithüser Weg 22

in Schwarme:
- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus

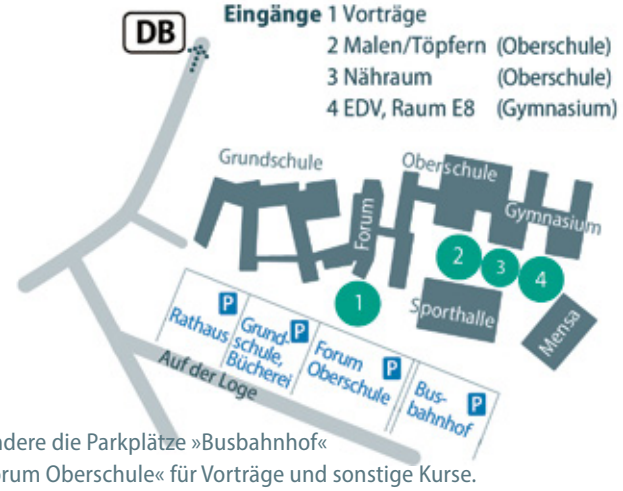
in Martfeld:
- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:
- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in
Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit
- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde
  Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
  EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« (ganz rechts für EDV) und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. Spielerischer Umgang stärkt Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle – jeden Alters – die Kontakt suchen. Interessenten sind jederzeit – auch im laufenden Semester – herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung. Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen zum Arbeitskreis unter Tel. 04253 92011

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze / Vera Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 16:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Forum Wohnprojekte

Im Forum Wohnprojekte treffen sich Menschen, die ihre Wohnzukunft neu und anders gestalten wollen. Das Forum ist als Austausch geplant, um die zusammenzubringen, die sich ein gemeinsames Wohnen wünschen, ebenso wie die, die Wohnraum umgestalten und sich öffnen für Wohnprojekte und neue Hofgemeinschaften. Wohnen auf dem Land in unserer schönen Umgebung braucht neue Formen. Wie wollen wir in fünf oder in fünfzehn Jahren wohnen? Die Idee des gemeinsamen, aktiven Wohnens soll Raum finden und individuell, in unterschiedlichsten Formen und kreativ umgesetzt werden. Eingeladen sind ältere Menschen ebenso wie junge Menschen.
Termine am 27.09., 25.10., 29.11., 20.12.2015 und 31.01.2016.
Fragen z. Kursinhalt: 0162 9695981

Schwarme-Spraaken
Biolandhof Meyer-Toms, Kibitzheideweg 6
Algeth Weerts / Dorothea Küttner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.09.15, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100000

Geschichtlicher Arbeitskreis Bruchhausen-Vilsen – die »Spurensucher«

Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt.
Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.
Treffpunkt 14-täglich im Archiv.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099830

Bruchhausen-Vilsen
Rathaus, Lange Str. 11
Wilfried Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04101002

Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem Heimat-, Umwelt- und Kulturverein Schwarme e. V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen. Hauptthema: Häuslinge in Schwarme.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 18:30 Uhr
30 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

Ein eiskalter Arbeitsplatz – 25 Jahre Antarktisforschung

An elf Expeditionen des Alfred-Wegener-Instituts, Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung (AWI), Bremerhaven, in die Antarktis hat der Glaziologe Dr. Hans Oerter teilgenommen. Die Expeditionen führten ihn in den Jahren von 1986/87 bis 2007/08 in das Gebiet des Filchner-Ronne-Schelfeises, zur Neumayer-Station und auf das Plateau des Inlandeises im Dronning-Maud-Land. In seinem Vortrag wird Dr. Oerter über das AWI und dessen Forschungsaktivitäten in der Antarktis berichten. Mit eindrucksvollen Bildern von seinen eigenen Expeditionen wird er von dem deutschen Forschungseisbrecher Polarstern, vom Arbeiten und Leben auf dem Eis und den erzielten Ergebnissen, speziell den tiefen Eiskernbohrungen zur Erforschung der Klimageschichte der vergangenen 800 000 Jahre, vortragen.
Fragen z. Kursinhalt: 04261 6400760

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04101001

Hinter den Kulissen der Museumseisenbahn Bruchhausen-Vilsen

In Kooperation mit dem DEV (Deutscher Eisenbahn Verein Bruchhausen-Vilsen)

Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die sich etwas genauer über die Hintergründe der ländlichen Kleinbahn informieren möchten. Bei dem Rundgang wird besonders Wert gelegt auf die Historie der Schmalspurbahn, die Restaurierung historischer Eisenbahnfahrzeuge, inkl. Dampfloks in den Werkstätten des DEV und die Erhaltung alter handwerklicher Techniken. Die Führung über das Betriebsgelände und durch die Werkstätten wird von Herrn Kindermann vom DEV geleitet.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 983663

Bruchhausen-Vilsen
Bahnhof 1
Jochen Hestermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.09.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 04110009

Vorankündigung: Ausbildung zum Freiwilligen Müller/zur Freiwilligen Müllerin

In Zusammenarbeit mit Kreisheimatbund, Kreismuseum und Heimatvereinen

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden.
Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 780146

Bruchhausen-Vilsen
Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Hans-Hermann Bohlmann, Johann Hüneke, Rüdiger Heßling, Gerhard Krutschinna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.03.16, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 04111001

Foto: Helmut Seger, www.staedte-fotos.de

Die Fehsenfeldsche Mühle in Martfeld

Alte regionale Apfel- und Birnensorten

Obstkundlicher Spaziergang
Es gibt sie noch! Wir wollen die alten Sorten im Schaugarten mit über 200 Apfel-, Pflaumen- und Birnensorten kennen lernen und auch probieren. Dabei wollen wir uns informieren über Standortbedingungen und Eigenschaften der alten Sorten.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Asendorf
Baumschule, Uepser Heide 1
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114005

Mein Garten – fit für das neue Gartenjahr

Zier- oder Nutzgarten
Themen des Vortrags:
- Rasen – letzter Schnitt, Düngung, Neuansaat
- Gemüsegarten – Graben, oder?
- Rosen – Pflege, Düngung
- Kompost – Verwertung, Neuaufbau, Verwertung von Laub
- Fragestunde

Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln werden wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen. Theorie am ersten Abend, Praxis an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache in der Baumschule Uepsen.
2. Tag: Samstag nach Vereinbarung!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 18.02.16, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €
Kursnummer: 04114000

Grundlagen der Kommunikation, Teil 1

»Hinterher fällt mir immer ein, was ich hätte sagen können!«
Menschen kennen lernen, mit Vorgesetzten reden, Konfliktgespräche führen, argumentieren, schlagfertig reagieren – gute Gespräche führen zu können, gilt als wichtige Sozialkompetenz. Und das mit Recht! Die passenden Worte ebnen Wege, wirken sympathisch und zaubern Lösungen für kritische Situationen herbei. In lockerer Atmosphäre wird in kleinem Kreis praxisnah geübt. Vorschläge und Fragen der TeilnehmerInnen sind erwünscht. Freuen Sie sich auf interessante Gespräche.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9602073

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 04106002

Konfliktlösung, Teil 1

Das menschliche Miteinander wechselt zwischen ruhigeren und angespannten Phasen. Gerade unter Stress geraten Menschen aneinander, die sich sonst vielleicht gut verstehen. Wenn Meinungsverschiedenheiten nicht geklärt, kleinere Probleme nicht gelöst werden, dann können sich daraus Konflikte entwickeln. Dann gilt es, folgende Fragen zu beantworten: Welche Art von Konflikt liegt vor? Sollte ich etwas unternehmen oder besser nicht? Was kann ich unternehmen? Was gilt es unbedingt zu vermeiden, um nicht alles noch schlimmer zu machen. Inhalte: Merkmale destruktiver und konstruktiver Konfliktaustragung. Konfrontationsgespräche erfolgreich führen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9602073

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106000

Argumentieren, Teil 1

Welche Vorteile hat es, wenn ich gut argumentieren kann? Wenn wir im Dunkeln tappen, kann uns logisches Argumentieren dabei unterstützen, kluge Entscheidungen zu treffen. Wenn wir lernen darauf zu achten, wie Meinungen und Behauptungen begründet werden, nehmen wir nicht jede Äußerung für bare Münze. Wir überprüfen, ob Informationen korrekt sind.
Wir können unseren Standpunkt auf faire Art besser durchsetzen, wenn wir präzise formulieren und klar begründen.
Inhalte: Was ist ein Argument und welche Bestandteile hat es? Welche Argumenttypen gibt es? Wie erkenne und vermeide ich Fehlschlüsse und Pseudoargumente.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9602073

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106001

Dynamik der Geburt

Pränatale Psychologie
Die Geburt ist – neben dem Sterben – eines der größten Geheimnisse des menschlichen Daseins. Obwohl wir alle durch diesen Prozess des Geboren-Werdens hindurchgegangen sind, bleiben für uns immer noch viele Fragen offen.
Diese Fragen, die jeden von uns betreffen, werden wir ausführlich an dem Abend besprechen. Grundlage für diesen Vortrag sind die »Vier Perinatalen Matrizen« nach Stanislav Grof (Buch »Geburt, Tod und Transzendenz«).
Der Vortrag ist besonders für Hebammen und Geburtshelfer geeignet.
Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04107002

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen
Gefühle sind die Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme. Der Vortrag zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen.
Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107001

Frau-Sein – Mann-Sein

Konflikte und Verständnis in Beziehungen
In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das »Sich- Selbst- Erkennen« in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen. Themen: Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau – Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen – Beziehungen
als Spiegel zu sich selbst – Freundschaft, Liebe und Projektion – Das Männliche und das Weibliche.
Der Kurs beinhaltet Übungen und praktische Erfahrungen zu diesem Thema und soll zu einem neuen Verständnis zwischen Mann und Frau führen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.12.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kursnummer: 04107007

Kontakt zum inneren Kind

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, ein Teil unserer Persönlichkeit, der sich in Spontanität, Kreativität, Neugierde, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld und Empfindungsfähigkeit zeigt. Durch viele verschiedene Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil der Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und vernünftig zu sein (der Erwachsene), der andere Teil muss sich zurückhalten. So geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren. In diesem Tagesseminar werden wir über Fantasiereise, Inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen, den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten.
Termine: Sa., 9:30 – 17 Uhr, So., 9:30 – 15 Uhr;
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Malutensilien.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.12.15, 9:30 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04107005

Kultur

Märchen-Café

Dieses unterhaltsame Märchencafé wird ein Augen-, Ohren- und Gaumenschmaus werden. Zu Kaffee und Kuchen wird die Märchenerzählerin frei und unterhaltsam zauberhafte Märchen von Schnee und Winter, mutigen Frauen und klugen Männern erzählen. Kleine und große Gäste schwelgen in Märchenbildern, die beim Zuhören unweigerlich entstehen. Zwischen den Märchen spielt Brigitta Wortmann auf ihrer keltischen Harfe traditionelle Melodien und lädt zum Träumen ein. Das Entgelt ist direkt vor Ort zu zahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,50 €, inkl. Kaffee und Kuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04201002

Märchen-Erzählkreis

Hier treffen sich Erwachsene unterschiedlichen Alters, die entweder schon Märchen erzählen können oder es gerade lernen. Zusammen wollen wir Antworten finden, wie man sich Märchen erarbeitet, mit Leben füllt und frei erzählt. Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Austausch und Unterstützung beim Erzählen. Hier können wir das eigene Können erproben und weiterentwickeln. Voraussetzung sind die Freude am Erzählen, Interesse an Märchen und Sagen, die Bereitschaft eigenständig zu lernen, Neugier und Geduld.
Die TeilnehmerInnen können die monatlichen Themen wählen: z. B. Märchenbilder, Hintergründe, Gestaltung von Märchenerzählstunden für Kinder und Erwachsene oder an gemeinsamen Projekten arbeiten.
Termine: 21.10., 18.11., 16.12. und 20.01.16
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 04202002

Andy Warhol Superstar – Ein amerikanischer Traum

in Kooperation mit KUK Bruchhausen-Vilsen

»Ich möchte eine Maschine sein«, das hat Andy Warhol (1928 – 1987) immer wieder verkündet. Als Maschine hat er sich selbst inszeniert, und auch seine Bilder wirken, als seien sie maschinell am Fließband produziert – Suppendosen, Stars in künstlicher Glamourpose, Waschmittelpakete... Die Kunstkritik hat ihn als gefühllosen Zyniker abgestempelt, doch Warhol war ein sensibler Mensch und Künstler, der zum unbestechlichen Chronisten des modernen Lebens geworden ist. Sein Werk führt uns die Gewalttätigkeit der amerikanischen Gesellschaft genauso vor Augen wie die erschreckende Leere und Anonymität der Konsumwelt und die verzweifelten Anstrengungen, ihr einen Inhalt zu geben. Sein Lebenswerk kennzeichnet, was große Kunst ausmacht: Es weist in die Zukunft.

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04203001

Trickfilmwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren

Herbstferien-Kurs

Mit ein wenig Technik durch Tablet, Kamera und Laptop und kostenlosen Apps und Programmen können wir lustige und spannende Trickfilme herstellen. Jede Kleingruppe überlegt sich eine kurze Geschichte und verfilmt ihre Ideen, schneidet und vertont das Material selbstständig, so dass am Ende alle Teilnehmer die Filmclips auf CD mitnehmen können. Bitte Verpflegung und Getränke für die Pausen mitbringen.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von 1,00 € für die CD.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04202005

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nicht auf der Suche nach dem Licht, aber auf der Suche danach, es darzustellen, ist das Aquarell ein besonderes Medium. Es ist der Anfang und die Krone der Malerei und nach einfachen und klaren Regeln zu erlernen. Die Lust am Malen reicht dafür als Voraussetzung. Erleben Sie, wie entspannend malen sein kann. Material: kl. Aquarellkasten, 6 oder 12 Farben (Farbempfehlung wird in der ersten Stunde gegeben), Aquarellblock oder einzeln aufgezogenes Papier, weicher Schwamm, Bleistift B oder 2B, Radiergummi, 3 bis 4 Aquarellpinsel
Fragen z. Kursinhalt: 04247 433

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.10.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 04205002

Terrakotta für Terrasse und Garten

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Pflanzgefäße und Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Terrakotta bringen afrikanisches oder mediterranes Flair auch in unsere Häuser und Gärten. Sie lernen spezielle Töpfertechniken kennen, die großes Arbeiten ohne Drehscheibe ermöglichen und dennoch schöne runde Formen ergeben. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die Fertigung ist auch für Ungeübte kein Problem. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Es entstehen Materialkosten. Fr 18 – 21 Uhr, die Arbeitszeiten am Samstag und Sonntag sowie ein weiterer Termin zum Glasieren und Brennen werden gemeinsam abgesprochen. Ein zusätzlicher Termin findet zum Abholen der fertigen Arbeiten statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Alte Molkerei an der B6
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 04206004

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpfert werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpferten Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.
Es entstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €. Termine: 03.11., 10.11., 17.11. und 01.12. Am 08.12. können die fertigen Arbeiten abgeholt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04206005

Faszination Papier

Papierschöpfen in historischem Ambiente

Der Rohstoff für unsere Papiere besteht aus verschiedenen einheimischen Pflanzen, die den Papieren ihre eigene, unverwechselbare Struktur und Farbgebung verleihen. Zusätzlich können Blüten, Blätter, Stoffreste, Seidenfäden und viele andere Materialien eingeschöpft werden, so dass Sie Ihr individuelles Schmuck-, Umschlag- und Schreibpapier herstellen können. Mit einem speziellen Schöpfsieb können Sie auch eigenes Visitenkartenpapier schöpfen. Die von Ihnen dabei erlernte Technik der Papierherstellung ist in vereinfachter Form auch bei Ihnen zu Hause umsetzbar.
Materialkosten: 8,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04251 670600

Bruchhausen-Vilsen
Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Gisela Große Frie
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.09.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04212001

Fotografie für Eisenbahn-Fans

In Kooperation mit dem Deutschen Eisenbahn-Verein Bruchhausen-Vilsen

Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv und Bildgestaltung. Für diesen Workshop ist jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten.
So, 27.09.15, 11:30 – 16:30 Uhr Theorie und Praxis (Museumsbahnhof Bruchhausen-Vilsen)
Do, 08.10.15, 18:30 – 20:00 Uhr Bildbesprechung im Bavendamschen Haus Kamera -Bedienungsanleitung sowie leere Chips und volle Akkus mitbringen. Treffen am Bahnhof in Bruchhausen-Vilsen um 11.30 Uhr, wo wir ab 12:00 Uhr bis zur Abfahrt des Zuges auf dem Betriebsgelände und in der Werkstatt unter Betreuung Fotos machen dürfen. Abfahrt nach Asendorf um 14:15 Uhr, 20 Min. Pause, dann Rückfahrt nach Bruchhausen-Vilsen. Die Zugfahrt kostet 9,00 € zusätzlich. Ankunft in Bruchhausen-Vilsen um 15:15 Uhr. In der Abschlussrunde im Garten-

Bahncafé »Volldampf« hinter dem Bahnhof können wir die Miniatur-Eisenbahn fotografieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.09.15, 11:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 04211003

Tierfotografie – Zoo Hannover

Entdecken Sie die aufregende Tierwelt im Zoo Hannover. Hier kommt man hautnah mit der Kamera an das Subjekt.
Workshop-Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung, Verhaltensregeln beim Fotografieren von Tieren sowie Ausrüstungsberatung.
Für die Zoo-Fotografie ist jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex geeignet. Den größten fotografischen Spielraum gewähren die beiden letztgenannten.

- Mo, 14.09.15, 18.30 – 20:00 Uhr Theoretische Einführung
- Sa, 19.09.15, 9.00 – 18:00 Uhr Praxis
- Do, 01.10.15, 19:30 – 21:00 Uhr Bildbesprechung

Am Theorie-Abend werden Fahrgemeinschaften organisiert, zzgl. Eintritt » Zoo« Hannover – Erwachsene 25,00 €
(Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.)
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 16 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 62,00 €
Kursnummer: 04211007

Erste Schritte: Wie funktioniert meine Kamera?

Fotografie für Einsteiger/-innen
Im Workshop werden die wichtigsten Bedienelemente vorgestellt, damit man erst einmal Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera gewinnt. Sie lernen, die Wahl des Programms bzw. der Blende und den Schärfepunkt richtig einzusetzen. Endlich wird das im Bild wirklich scharf, was scharf werden soll. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert.
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps direkt in die Praxis umgesetzt, nach der Praxis-Session findet eine Bildbesprechung statt. Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Bitte ggf. Pausenbrot und Getränke mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.10.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 31,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04211008

Stricken

Stricken liegt immer noch voll im Trend, kein Wunder, denn mit diesem Hobby können Sie einfach und schnell wunderschöne Modelle, für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde gestalten. Ob Socken, Mützen, Schals, andere schöne Accessoires oder raffinierte Bekleidung, egal. Mit Einsatz von Stricknadeln und tollen farbigen Strickgarnen setzen Sie auf jeden Fall individuelle Akzente. Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung für das Fertigen modischer Accessoires.
Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (verschiedene Stärken je nach Strickgarn), evtl. Nadelspiel zum Sockenstricken, Sockenstrickgarn.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 04213006

Fantastische Taschen filzen

Taschen selber filzen ist der Geheimtipp für fantastische und absolut einzigartige Taschen. Filzen ist ein Hobby, bei dem Sie mit wenigen Materialien auskommen. Wolle und Ihre Hände sind das Wichtigste, Zeit und Geduld, Wasser und Seife brauchen Sie auch. Dann sind Ihrer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie lernen die Grundlagen des Nassfilzens und erleben gleichzeitig in der Gruppe das Entstehen von unterschiedlichsten traumhaften Taschen.
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Hand- oder Duschtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von ca. 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte Mittagsimbiss und Getränk mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213001

Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten sind mitzubringen, können aber bei Bedarf gestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen
Oberschule, Textilraum, Auf der Loge 5
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 08:45 Uhr (Kein Unterricht am 20.10.2015)
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 04214002

Bruchhausen-Vilsen
Oberschule, Textilraum, Auf der Loge 5
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 16:00 Uhr (Kein Unterricht am 21.10.2015)
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 04214004

Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Herbstferien
Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider.
Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden. Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin unter 04253 909242.
Termine: Mo – Fr., 9:00 – 18:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.10.15, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 125,00 €,
Kleingruppe: 135,00 €
Kursnummer: 04214001

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks. Anfänger/-innen sind willkommen. Der Einführungsabend (Do 03.09.15, 19:00 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnadel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 04214007

Welche Farben stehen mir?

Farb- und Typberatung
Sind Sie auch manchmal unsicher beim Einkaufsbummel und wollen endlich auch mal andere Farben tragen? Für Mode und Farbe ist es nie zu spät. In diesem Seminar erfahren Sie, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind und ob die schicke neue Modefarbe vielleicht auch etwas für Sie ist. Die Farbberatung ist mode- und altersunabhängig. Mit den für Sie stimmigen Farben fühlen Sie sich wohler und sicherer. Lassen Sie sich inspirieren und Lust machen auf Veränderung.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 09:00 – 17:15 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04214702

Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 9:00 – 17:15 Uhr
Bitte Schreibzeug mitbringen sowie Zollstock und Zentimetermaß (wenn vorhanden). Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04214701

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken

Vortrag mit Übungen

Häufig auftretende oder chronische Schmerzen hämmen die Lebensqualität stark. Eine körperliche Ursache lässt sich nicht immer reduzieren und somit auch nicht behandeltn. Manchmal wird zwar die körperliche Ursache gefunden, aber sie lässt sich trotzdem nicht direkt therapieren. Psychologische Schmerzbewältigungstechniken können eine ärztliche Behandlung wirkungsvoll unterstützen und ergänzen. Im Vortrag wird über körperliche Faktoren bei der Schmerzentstehung informiert. Außerdem wollen wir uns damit beschäftigen, wie die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden kann, um wieder zu mehr Energie und Lebensfreunde zu kommen. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04304000

Selbsthilfe bei Stress und Burnout

Vortrag mit praktischen Übungen

Betroffene, die unter andauerndem Stress leiden, fühlen sich oft mit ihrem Problem allein gelassen. Vieles wurde ausprobiert, aber es scheint keine Lösung zu geben, die eine anhaltende Veränderung bewirkt. Ein Burnout droht. Stress muss aber nicht unweigerlich zum Burnout führen. Mit Methoden, die auf Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung basieren, kann ein Erschöpfungszustand gezielt beeinflusst werden bzw. ein Burnout verhindert werden. Im Vortrag wird über körperliche Auswirkungen von Stress und moderne Wege der Selbsthilfe zur Prävention und über Behandlungsmethoden informiert. Kleine Übungen, die in den Alltag integriert werden können, dienen der Veranschaulichung.
Wir bitten um Anmeldung
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04304001

Einführung in die spirituelle Heilmeditation mit Ritual für ganzheitliche Liebe und Selbsterfahrung

Meditation bedeutet: Nachdenken, sinnende Betrachtung. Konzentration und Meditation bauen aufeinander auf. Ohne Konzentration sind Erlebnisse nicht möglich. Die gemeinsam durchgeführten Konzentrationsübungen und Kurzmeditationen werden uns mehr Kraft und Gelassenheit bringen. Die dadurch gewonnene eigene Seelenruhe verhilft uns zu neuem strahlendem inneren Glanz und zeigt uns einen Weg in ein neues Bewusstsein auf. Die an uns im Alltag herangetragenen Aufgaben und Störungen werden wir mit mehr Gelassenheit begegnen. Das Ergebnis ist mehr Lebensfreude und Selbstakzeptanz. Es werden Rituale vorgestellt und erläutert, die in die spirituelle Heilmeditation einbezogen werden können. Das Ziel ist, die ganzheitliche Liebe in sich zu wecken und sie für sich selbst, dem Partner/der Partnerin und die Umwelt einzusetzen.
Fragen z. Kursinhalt: 04432 353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04301016

Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 938238

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Mareile Wägner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.12.15, 19:15 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301014

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301003

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301004

Taijiquan

Einführungskurs

»Wer Taijiquan übt, wird geschmeidig wie ein Neugeborenes, kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser« (chinesisches Sprichwort)
Die äußere Form des Taijiquan sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, in gesammelter Aufmerksamkeit und gelassene Haltung ausgeführt werden. Dabei liegen die Hauptaspekte auf Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Allein das Üben aus gesundheitlichen Gründen hat unweigerlich positive Auswirkung und empfiehlt sich für erwachsene Menschen jeden Alters. Wir beginnen mit dem Üben des 1. Teils der Kurzform nach Professor Cheng Man Ching in der Tradition des Yang-Stils.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04301024

Hatha-Yoga

Innere Spannungen wahrnehmen, Techniken erlernen, die zu mehr Ausgeglichenheit führen und zeigen, wie sich diese Spannungen lösen lassen: Lernen Sie Haltungen (asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung sowie den Zusammenhang von Atem und Geist kennen. Eine Schlussentspannung rundet die Einheit ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Yoga 50 plus

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301006

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04301025

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 04301028

Hatha-Yoga – zum Ausprobieren und Energie tanken

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit leichten Übungen und Entspannungstechniken frische Energie tanken möchten.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 10:30 Uhr
4 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04301035

Hatha-Yoga für Alle

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Frauen
Kursnummer: 04301036

Yoga für 6 – 12 Jährige

Mit Spaß und Spiel Yogaübungen und Entspannung erleben.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 15:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301019

Yoga für Jugendliche von 12 – 17 Jahren

Zum Wochenende »Yogaübungen-Entspannung-Atemübungen« und ein gemeinsames Spiel erleben.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 17:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301033

Feldenkrais

Jeder Mensch entwickelt sein individuelles Bewegungs- und Verhaltensmuster. Körperhaltung – Bewegung – Atmung haben großen Einfluss auf unser Denken – Fühlen – Handeln. Angenehme, mit Bewusstsein und kleinen Variationen ausgeführte Bewegungen liefern dem Nervensystem neue Informationen. Dies führt zu Fitness auf besondere Art.
Fragen z. Kursinhalt: 04272 9649737

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gabriele Golze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04302007

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kursus soll mit zielgerichteten Übungen den häufig auftretenden Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Die Vermittlung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung und die Schulung von Dehn-, Kräftigungs-, Stabilisations-, Körperwahrnehmungs- und Lockerungsübungen sowie die Mobilisation der Gelenke sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Die Stunden klingen mit kleinen Spielen oder Entspannungsübungen aus.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 07:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Frauen
Kursnummer: 04302003

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Fortgeschrittene

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04302001

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstr. 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 20:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04302002

Schnuppertag: Beckenbodentraining für Frauen

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet.
Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild?
Bei vielen Frauen – und auch schon bei jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase/Gebärmutter. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.

Bruchhausen-Vilsen
Frühe Hilfen Hoya – Lebenshilfe Syke gGmbH, Bahnhofstr. 47
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04302701

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04302014

Bauch, Beine, Po

Beginnend mit einem leichten Aufwärmprogramm nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper (ca. 10 – 15 Min.) gehen wir dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen gelegt. In den Trainingseinheiten kommen u. a. Therabänder, Hanteln und Bälle zum Einsatz. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.09.15, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 04302015

In Bewegung kommen auf dem Trimm-Dich-Pfad

für Anfänger/-innen

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilser Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302009

In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und beweglicher werden und auch bleiben. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufwärmteil nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302603

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 10:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04302602

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 13:30 Uhr
19 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €, zzgl. 38,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302011

Wassergymnastik

Martfeld
Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 07:45 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €, zzgl. 15,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302005

Martfeld
Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €, zzgl. 15,00 € Eintritt;
Kursnummer: 04302006

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kräuterwanderung im Spätsommer

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Eine kurzweilige Exkursion durch die Brokser Wiesen erwartet Sie.
Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Zzgl. 3,50 € für das Kürbisbrot mit Ringelblumenbutter und Kräutertee.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Haus Familie Mewes, Maidamm 10
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 20.09.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04307020

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307005

Fisch ganz frisch und leicht zubereitet

Zubereitung von Nordseefischen; traditionell und fein – einfach soll es sein!
Kurs findet an einem Mi. oder Do. im Okt. 2015 statt, genauer Termin wird ca. drei Wochen vorher in der Presse bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 548

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Sven Held-Witte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Oktober 2015, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307004

Fischers Fritz fischt frische Fische und Meeresfrüchte

Wir bereiten verschiedene Fischgerichte zu. Zudem erhalten Sie Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Stadler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307006

Menükochkurs

Wir bereiten 3 kleine feine Gänge mit regionalen, saisonalen Zutaten zu. Sie lernen wie man schnell und praktisch arbeitet und entspannt sein kann, wenn die Gäste kommen. Eine gute Vorbereitung ist Alles!

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Stadler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.11.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307001

Ruck-zuck fertig!

Kochen für Gestresste und alle, die kreative Küche unter dem Aspekt »bitte schnell« verstanden haben wollen. Nach Feierabend lange am Herd stehen und aufwändig kochen ... dazu sind wir meistens nicht mehr in der Lage. Aber – wer will schon immer diese 5-Minuten-Mikrowellenkost?

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Stadler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 28.10.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307002

Rund ums hiesige Galloway Rind

...leicht, lecker und saftig zubereitet! Wir bereiten Gallowayrind zu in verschiedenen Variationen (Sous-vide gegart oder geschmort bei Niedertemperatur) und entsprechende leichte Beilagen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Stadler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.01.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307009

Wild aus heimischen Revieren

Wildgerichte, einfach aber schmackhaft. Ideen besonders für Anfänger/-innen, die sich noch nicht an Wild aller Art gewagt haben. Mit einfachen Zutaten, die es fast in jeder Küche gibt, werden sehr leckere und schnelle Wildgerichte gezaubert. Fragen zum Kursinhalt: 04252-548.
Dieser Kurs findet an einem Mi oder Do im November 2015 statt, genauer Termin wird ca. drei Wochen vorher in der Presse bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 548

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Sven Held-Witte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
November 2015, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307003

Männer kochen einfach – gut!

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Bernd Prumbaum
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €,
Kleingruppe: 47,50 €
Kursnummer: 04307025

Herbstliches Dreierlei vom Kürbis

Kürbis als Herbstfrucht ist wohlbekannt. Wir möchten ihn als asiatisch gewürzte Suppe, als herzhaft gefülltes Hauptgericht und als süße Nachspeise geniessen.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.10.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 04307011

¡Bueno! Spanische Sonne im deutschen Winter

In der kalten Jahreszeit wollen wir uns mit sonnigen Gerichten aufwärmen, die spanisches Temperament atmen: Huhn in Honig-Chili, Patatas Bravas, Tortillas, Gazpacho, Mojo-Sauce, Creme Catalan ...
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.11.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 04307012

Raffiniertes aus bekannten Zutaten

Dieser Kurs soll aufzeigen, was man aus Eiern, Käse, Kakao und anderem abseits des allgemein Bekannten noch so zaubern kann – sei es mediterran wie Caprese mit pochiertem Ei oder britisch wie ein Schoko-Pudding, der sich seine Sauce selbst herstellt
Fragen z. Kursinhalt: 04206 8040353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Andreas Hotopp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.01.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 04307013

Weihnachtsbäckerei

In der Weihnachtsbäckerei gibt´s so manche Leckerei...
Die Weihnachtszeit steht vor der Tür mit ihren süßen Düften und köstlichen Genüssen. Wir wollen mit Marzipan, Nougat, Mandeln, und Co. kleine Kunstwerke kreieren und jeder nimmt eine prall gefüllte Dose mit nach Hause.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.12.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307007

Weihnachtsbäckerei für Eltern mit Kindern ab 4 J.

In der Weihnachtsbäckerei gibt´s so manche Leckerei...
Die Weihnachtszeit steht vor der Tür mit ihren süßen Düften und köstlichen Genüssen. Wir wollen mit Marzipan, Nougat, Mandeln, und Co. kleine Kunstwerke kreieren und jeder nimmt eine prall gefüllte Dose mit nach Hause.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.12.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €/5,00 (Erw./Ki.),
Kleingruppe: 15,00 €/7,50 € (Erw./Ki.)
Kursnummer: 04307010

Das Menü

Fein, gemächlich zusammen speisen. Wie kann man einen Abend mit Freunden besser verbringen? Wir kochen ein leckeres viergängiges Menü, das zu Hause ohne Stress nachgekocht werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.10.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307036

Pasta

(Fast) jeder liebt sie, sie sind einfach zuzubereiten und vielseitig – selbstgemacht besonders köstlich! Wir füllen Nudeln mit allem, was der Kühlschrank so hergibt, das kann auch mal ein Fleischragout sein. Wir können sie färben, rollen, zusammenklappen oder wie Lasagne schichten. Man kann sie gut vorbereiten und hat – sollen sie mit Gästen gegessen werden – keinen großen Zeitaufwand, wenn alle am Tisch sitzen und das gemeinsame Essen genießen wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307034

Tapas

Tapa (spanisch) heisst Deckel und meint ursprünglich den kleinen Deckel, den man auf sein Glas gelegt hat um Fliegen, Wespen etc. fernzuhalten. Die Wirte haben dem Gast dann Kleinigkeiten daraufgelegt: Oliven, etwas Schinken, geröstetes gewürztes Brot, Käse usw. Daraus hat sich eine ganze Esskultur entwickelt. In Sevilla ziehen Gruppen den ganzen Abend (Nacht) von einem Lokal zum anderen und essen winzige warme und kalte köstliche Kleinigkeiten mit Fisch, Gemüse, Fleisch oder was den Wirten alles einfällt. Einige davon bereiten wir zu. Tapas sind wunderbar als Vorspeise, Buffet oder auch für Picknicks geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.01.16, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307035

Indische Küche – exotisch, schmackhaft, sehr bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuancenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens.
Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Doris von Königslöw / Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307030

Traditionelle polnische Küche

Wir wollen gemeinsam polnische Gerichte zubereiten, die für den Alltag aber auch für die traditionellen polnischen Feiertage, mit der ganzen Familie hergestellt werden.Wir kochen ein drei Gänge Menü, das wir dann in einer gemütlichen Runde verzehren werden.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Cudyk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04307031

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Barbara Cudyk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.12.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04307032

Kleinigkeiten zu Bier und Wein

Es werden Suppe, Sauce und Dessert mit Bier und Wein zubereitet. Diese Gerichte passen zum Brunch, Sektempfang, Weinprobe oder für den Bierabend in geselliger Runde.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307027

Rheinhessisch kochen und genießen

Zubereitung von Speisen mit passender Weinempfehlung.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.10.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307026

Kochen macht Spaß – Teilnehmer stellen »ihre« Lieblingsmenüs vor

Eine freudige Kochgruppe bereitet Menüs eigener Wahl zu. An vier Abenden werden außergewöhnliche Essen zubereitet und anschließend verköstigt. Dabei steht den Teilnehmern/-innen eine erfahrene Köchin mit Rat und Tat zur Seite. Neuanmeldungen sind noch möglich, greifen Sie zu und lassen Sie sich überraschen.
Weitere Tage: 24.09., 12.11. und 21.01.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04307037

Team bildendes und Team förderndes Kochen in der Gruppe

Gemeinsam Kochen und gemeinsam Essen gilt allgemein als Team fördernde Aktion. Der Aufwand ist überschaubar. Wir bieten Ihnen eine Küche und einen professionellen Koch. Nicht nur die Zubereitung ist eine Aufgabe, sondern auch die Zusammenstellung des Menüs, passend zum Budget, wird mit dem Koch geplant, auf Wunsch auch Bio. Das Thema können sich die Gruppen selber aussuchen, ob Pasta, auf einem italienischen Bauernhof, echte Hamburger oder gar der Bauch von Paris, vieles ist möglich. Die einen schnippeln Gemüse, die anderen schwitzen es an und wiederum andere zaubern ein Dessert. Der Team-Zusammenhalt wird gestärkt und es gibt ein »Gourmet-Menü« zur Belohnung. Der Gaumen wird verwöhnt und eine Verbesserung der teaminternen Kommunikation und Koordination findet statt. Das Wissen, es selbst und im Team gemacht zu haben, gibt einen zusätzlichen Motivationsschub. Zudem haben Sie neue Rezepte für Ihr nächstes Rendezvous. Bitte melden Sie sich als Gruppe für einen der Termine an! Nähere Details unter Tel. 0173 6348432

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307101

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307102

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Lutz Reimers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 04307103

Foto: Thomas Lagies

Lust auf Kochen? Ein Blick in die Küche im Bavendamschen Haus ...

Sprachen

Englisch 4 – A1

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Sommersemester und richtet sich an Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Immer mehr Menschen jeden Alters benötigen Kenntnisse der englischen Sprache. Sie möchten zum Beispiel in einem englischsprechenden Land Urlaub machen oder haben englischsprachige Freunde bzw. Geschäftspartner, mit denen Sie die Beziehungen auf Englisch pflegen möchten. Themen: Hotel, Bar, Restaurant, Einkauf, Bank, Beruf und vieles mehr. Grammatikvermittlung steht dabei nicht im Vordergrund, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Verständigung. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch unterstützend, aber nicht ausschließlich.
Lehrbuch: Unit 12 von »Voyages 1« (alte Version). In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 15:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406003

Englisch mit Muße – A2

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Wir üben in angenehmer Atmosphäre unter anderem auch Konversation, um sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: »Great«, Klett Verlag, Unit 9.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helen Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04406602

English is fun – A2

Generation 50 plus

Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber Angst, dass Sie alles Bisherige vergessen haben? An diesem Vormittagskurs trifft sich eine nette Ü-50-Gruppe und übt Englisch zusammen. Wie bei jedem Kurs sind die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer unterschiedlich. Daher passen Sie prima zu uns. Wir machen ähnliche Übungen und Aktivitäten wie bei den anderen drei Kursen, nur sind hier weniger Vorkenntnisse erforderlich. Trauen Sie sich, etwas für die kleinen grauen Zellen zu tun. Wir freuen uns, Sie bald bei uns begrüßen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 59,00 €,
Kleingruppe: 69,00 €
Kursnummer: 04406604

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich mit viel Spaß und ohne Hemmungen, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
Kursnummer: 04406008

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Alle bringen ein, was sie können und trauen sich ohne Hemmungen und mit viel Spaß, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
Kursnummer: 04406009

English is fun – B1

Generation 50 plus
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstr. 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 69,00 €,
Kleingruppe: 79,00 €
Kursnummer: 04406603

Französisch 2 – A1

Lehrwerk: Voyages 1, Unité 3.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04408002

Französisch 13 – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 8.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92028

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04408003

Italienisch 7 – A2

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Espresso 2, ab Lektion 1.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409001

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennenlernen möchten.
Lehrwerk: Oi Brasil.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Luciana Claussen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04418002

Brasilianisches Portugiesisch 4 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennenlernen möchten.
Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 9.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstr. 16
Luciana Claussen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04418001

Russisch 6 – A1

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrwerk: MOCT 1, ab Lektion 5, Klett-Verlag.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch Grundkurs – A1

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte ohne oder mit nur geringen Kenntnissen der schwedischen Sprache. Die Kursteilnehmenden lernen Satzaufbau und Aussprache sowie einen Grundwortschatz, um sich in Alltagssituationen wie z. B. auf der Reise, beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit den Nachbarn des Ferienhauses zurecht zu finden. In Kleingruppen werden einfache Dialoge erstellt und Besonderheiten der Sprache verdeutlicht; Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz! Hjärtligt välkomna!
Lehrbuch Tala Svenska A1, ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch A1 mit CD, ISBN 978-3-933119-11-7
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04420003

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf den Seiten 44 und 75.

Computer & Co.

Computer-Einführung

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre, vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund.
Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 16:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04501603

Word 2010 – Einführung

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen? Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten? Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogramms »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse
Termine:
Fr., 18:30 – 21:45, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502001

Tabellenkalkulation Excel 2010 – Der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Termine:
Fr., 18:30 – 21:45, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502002

Tabellenkalkulation Excel 2010 – Der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Termine:
Fr., 18:30 – 21:45, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502003

Power Point 2010

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.
Kursinhalte:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Ralf Landsberger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe: 47,20 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04502004

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 04501002

Sulinger Land

Gesellschaft 222

Kultur 224

Gesundheit 226

Sprachen 229

Computer & Co. 231

Kirchdorf/Varrel
Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden
Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0
Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0
Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di., Mi. und Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157
27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0
Fax 04277 9303-50
www.schwafoerden.de
info@schwafoerden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Sulingen
Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Siedenburg
Wolfram von Königslöw
Sieden 42
27246 Borstel
Tel. 04276 386
wolf-koenigsloew@gmx.de

Unterrichtsräume

- Oberschule Kirchdorf
  Standort Varrel
  Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Oberschule Kirchdorf
  Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
  Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
  Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
  Mallinghäuser Straße 10
  27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
  27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaförden – Außenstelle Ehrenburg –
  Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
  27251 Scholen
- Amtshaus
  Allee 4, 27254 Siedenburg
- Fachwerkhaus
  Sportlerheim
  27246 Borstel
- VHS in Sulingen
  Am Deepenpool 27,
  Eingang Mittelschulweg
  27232 Sulingen
- Sporthalle der ehemaligen
  Carl-Prüter-Schule
  Am Deepenpool 27
  27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
  Schmelingstraße 32
  27232 Sulingen

Gesellschaft

Geschichtswerkstatt Scharringhausen

Scharringhausen wird das erste Mal im Jahr 1258 erwähnt. Was danach geschah, möchte der Arbeitskreis in einer Chronik zusammenstellen.
Anmeldung erforderlich.

Scharringhausen
Schießstand, Scharringhausen 116
Wolfgang Reuschel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel
Die Erarbeitung der Geschichte Bahrenborstels/Holzhausens von der Ersterwähnung 1310 bis ins 20. Jahrhundert wird fortgesetzt. Die Geschichte der »Häuslinge« und die Aufarbeitung des »Häuslingswesens« wird den Kurs überwiegend beschäftigen.
Weitere Termine nach Vereinbarung.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel
Elas Hofcafe, Eichenstr.
Irmgard Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel
Der Arbeitskreis bearbeitet weiterhin die 50er und 60er Jahre, sowie die Geschichte der Heuerlinge in Varrel. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu verschiedenen Themen statt.

Lindern/Sulingen
Feuerwehrgerätehaus
Rita Mohrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 22101001

»Was Du siehst, wenn Du die Augen zumachst, das gehört Dir!«

Das Häuslingswesen im Landkreis Diepholz
Ungefähr 400 Jahre stellte die unterbäuerliche Schicht der Häuslinge einen festen Bestandteil in der agrarischen Gesellschaft dar und trug maßgeblich zur Kultivierung des Bodens in dieser Region bei, bis sie auch hier in den 1960er Jahren vollständig verschwand, weil die Modernisierung der Landwirtschaft voranschritt, die Industrie ausreichend Arbeitsplätze bot und diese Form eines Arbeitsverhältnisses einfach nicht mehr zeitgemäß erschien. Heutzutage erinnern hierzulande vor allem die noch erhaltenen oder originalgetreu restaurierten Häuslingshäuser an dieses Kapitel der Sozial- und Regionalgeschichte. Besondere Berücksichtigung finden die Erwerbsquellen, die Auskommenssituation und die soziale Stellung der Häuslinge sowie deren Verhältnis zu ihren Bauern, das in dieser Zeit einen Menge Konfliktpotenzial in sich barg.
Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Bahrenborstel
Elas Hofcafe, Eichenstr.
Ralf Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 11110000

China – eine selbstorganisierte Reise von Hong Kong aus in den Südwesten Chinas und Guilin

Einige der schönsten Landschaften Chinas liegen im Südwesten. Wir drei Pensionäre sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Chinas Menschenmassen eingetaucht und 4 Wochen durch das Land gereist (Guilin eingeschlossen). Es war eine abenteuerliche Erfahrung voller Überraschungen und tollen Begegnungen. Wir wollen Ihnen Mut machen, dieses tolle Land auch zu bereisen.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 22110001

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/-innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen – Neuzugänge sind nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich!
Die Folgetermine werden am 08.09.2015 vereinbart.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

»Jetzt rede ich!« Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben, eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten.

Auf dem Wege nach Europa

Die vier folgenden Veranstaltungen wollen Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn. Die Veranstaltungen (Dauer ca. 3 Stunden) sind entgeltfrei. Mit Rainer Degen.

Wasserquellen für Europa
Referent: Dieter Brun
Bruchhausen-Vilsen
Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Do, 03.09.15, 14:00 Uhr
Kursnummer: 16102004

Nachlese »Der Niedersächsische Landtag«
Referent: Helmut Delle
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 24.09.15, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102001

Als Pastorin in Wladiwostok
Referentin: Pastorin Kuck
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 05.11.15, 20:00 Uhr
Kursnummer: 16102002

Auf Bornholm unterwegs
Referenten: Martina und Hans-Jürgen (Kurth)-Schumacher
Scholen, Gaststätte Brand
Do, 26.11.15, 20:00 Uhr
Exkursion
Kursnummer: 16102003

Informationen bei Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen
Grundschule, Schmelingstraße
Malgorzata Dünckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 9:00 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

Sachkunde für Hundehalter

Seminar zur Vorbereitung auf die theoretische Sachkundeprüfung

Am 01. Juli 2011 trat das Niedersächsische Gesetz über das Halten von Hunden in Kraft. Nach diesem Gesetz müssen alle Personen in Niedersachsen, die nach dem 01.01.2013 erstmals einen Hund halten, die erforderliche Sachkunde durch einen Test nachweisen.
In diesem Seminar werden Kenntnisse über die Anforderungen an die Hundehaltung unter Berücksichtigung des Tierschutzrechts, des Sozialverhaltens und rassespezifischen Eigenschaften von Hunden, sowie Kenntnisse für den Umgang mit Hunden vermittelt.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Kristiina Hakulinen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.09.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Kursnummer: 11114002

Erste Hilfe am Hund

Im Notfall schnell und sicher Erste Hilfe leisten können – das ist viel wert, wenn dem vierbeinigen Gefährten ein Unglück geschieht.
In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten der Ersten Hilfe am Hund, das Erkennen von Krankheiten und Notsituationen, der Selbstschutz des Helfenden, die Hausapotheke, sowie die Versorgung von verschiedenen Verletzungen besprochen und demonstriert.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Kristiina Hakulinen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 28.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 11114001

Kultur

Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Diese Übungen sollen zum abstrakten Bild hinführen. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt. Experimentelle Techniken wie Monotypie und Collage sowie Kreativitätsübungen sind Bestandteil des Kurses.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen. Der Kurs findet in den Schulferien und am 07.10.2015 nicht statt.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 22205001

Mit Pinsel, Farbe und Palette

Mehrgenerationen-Kurs
Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte eine Leinwand ca. 50x70 cm mitbringen. Weiteres Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen
Schule, Wehrblecker Str. 2
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 11205002

Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.
Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205702

Experimentelles Mal-Material

Dieser Mal-Tag steht ganz im Zeichen des abstrakten Experiments. Auf Leinwand kann (auch großformatig) mit experimentellem Malmaterial gearbeitet werden: Es werden keine fertigen Farben aus der Tube/Flasche verwendet, sondern Farbpigmente in Pulverform kommen mit unterschiedlichen Bindemitteln zum Einsatz. Collagematerial und Baumaterialien wie Feinmakulatur, Sand und Steinmehle schaffen reliefartige Oberflächenstrukturen. Gearbeitet wird individuell und nach Aufgaben der Kursleiterin.
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen.
Materialkosten: 12,00 €

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.12.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22205004

Das Komponistenporträt: Franz Schubert

in Kooperation mit dem Verein »Kultur im Küsterhaus Varrel«
Dr. Ulrike Küster wird gemeinsam mit anderen Künstlerinnen und Künstlern mit Lesungen, Musikbeispielen und einer Ausstellung Leben und Werk des Komponisten beleuchten.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dr. Ulrike Küster
So, 04.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 11207001

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz. Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck.
Alternativ können die entstandenen Arbeiten mit farbigen Engoben bemalt und im Elektroofen gebrannt werden.
Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.
Es entstehen Material- und Brennkosten.
Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Scholen (bei Sulingen)
Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 16214001

Scholen (bei Sulingen)
Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 16214002

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Was können wir uns im Winter mit Heilpflanzen Gutes tun? Wie können wir unser Immunsystem stärken? Was tun bei Erkältungskrankheiten? Welche Pflanzen uns dabei helfen gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie in diesem Seminar. Ein ausführliches Skript wird gegen einen Kostenbeitrag angeboten.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee.
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16304001

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 22301001

Qigong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qigong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.09.15, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301009

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen
VHS, Am Deepenpool 27, Eingang Mittelschulweg
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22301020

Taijiquan zum Kennenlernen

Taijiquan ist eine traditionelle, chinesische Übungsform. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungsabläufe, die zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Taiji wirkt gesunderhaltend auf das Herz-Kreislauf-System, die Gelenke und Muskulatur. Die Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Abwehrkräfte werden gefördert. Dieser Nachmittag richtet sich an alle Interessierten, die Tajiquan kennenlernen möchten.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €,
Kleingruppe: 12,50 €
Kursnummer: 22301025

Taijiquan

Dieser Kursus richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen jeder Altersgruppe. Unterrichtet wird die Kurzform (Yang Stil).
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301026

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen können zu besserer Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit führen. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11301003

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11301004

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 17:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11301005

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 19:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11301006

Hatha- Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301013

Step and more

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining mit dem Step wird ergänzt durch Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln. Es werden die großen Muskelgruppen, sowie Arm- und Bauchmuskulatur beansprucht. Step und Hanteln werden gestellt, daher ist die Teilnahmezahl begrenzt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen
Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 22302001

Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf
Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 11302001

Kirchdorf
Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.01.16, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 11302002

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 14:15 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 35,00 € Eintritt.
Kursnummer: 19302004

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 14:15 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 35,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302701

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.10.15, 13:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 35,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302702

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827
(ab 14.30 Uhr)

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 13:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 35,00 € Eintritt.
Männer
Kursnummer: 19302003

Bildung für Gesundheit

Sprachen

Englisch – A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Mit ein bisschen Englisch kann man sich fast überall in der Welt verständigen. Dieser Kurs soll Ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch auszudrücken.
Lehrwerk: »Great« A1, Klett Verlag, ab Unit 7.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406001

Englisch – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: English Next, A1, Unit 1.
Nach Absprache keinen Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406002

Englisch mit Muße

Interessierte mit Vorkenntnissen (Schulenglisch oder 3 Jahre VHS Englisch) sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: »Speakout Pre-Intermediate«, Pearson Verlag, ab Unit 4.
Unterricht findet in den Herbstferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406602

Let`s talk English – A2

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen angeregt. Ideal auch zur Reisevorbereitung. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch unterstützend aber nicht ausschließlich.
Lehrwerk: KEY A2 von Cornelsen, Unit 4A.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406005

Business English – A2/B1

What is Business English?
Business English is a language that people need to do their job. This normally means that they need to be able to do things like:
- communicate using emails or on phone
- take part in meetings
- make presentations
- deal with visitors
- ordering by email, telephone
- ... and many others...

Most learners who are on business english course will have some idea of why they need to learn this and I have to discuss these aims and expectations with my learners. This should be done at the start of the course.
Unterricht findet in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 954822 (ab 12.30h)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Leilani Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406003

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Französisch 5 – A1

Fortsetzung aus dem Wintersemester 2015. Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse voraus. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und so ein Fundament schaffen, auf dem Interessierte später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden.
Lehrwerk: Voyage 1, Unit 12.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408002

Französisch 3 – A

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Der Kurs führt in die schöne französische Sprache ein – für alle, die mal nach Frankreich reisen, auswandern wollen oder einfach sich in der Sprache unterhalten möchten. Wenn Sie lernen wollen, sich in unserem Nachbarland verständlich zu machen, dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir wollen in konkreten Sprachsituationen einen Grundwortschatz erlernen und ein Fundament schaffen, auf dem später aufgebaut werden kann. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. Lehrwerk: Voyage 1 (neu), Unit 7.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408001

Französisch 4 – A2

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben. Über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses. Er bietet auch Schulabgänger/-innen eine Gelegenheit, Grammatikkenntnisse aufzufrischen bzw. zu festigen und diese sinnvoll anzuwenden, in entspannter Atmosphäre und fröhlicher Runde. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten bis soliden Grundkenntnissen. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrwerk: »Voyages 3« (alte Version).
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408000

(Ré)activez votre francais – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht`s mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, nutzen aber auch aktuelles Material. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für jeden in der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408003

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf den Seiten 44 und 75.

Computer & Co.

Samsung-Tablet – Einführung

Einführung in die Nutzung eines Samsung Tablets und Aufzeigen der Möglichkeiten, die das Tablet bietet.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 23,40 €
Kursnummer: 22501015

PC-Kurs 1

in Kooperation mit den Delme Werkstätten Sulingen

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Harry Kaiser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.08.15, 13:00 Uhr
8 U-Tage, 21 U-Std.
Kursnummer: 22501095

PC-Kurs 1

in Kooperation mit den Delme Werkstätten Sulingen

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Harry Kaiser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 27.08.15, 09:45 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std.
Kursnummer: 22501097

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen

und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matritzenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:00 Uhr.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.01.16, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502008

Briefvorlagen, Banderolen – so geht`s mit Word 2010 (Aufbaukurs)

in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 private Briefvorlagen und Banderolen für kleine Präsente erstellen können. Anhand konkreter Beispiele und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen sicher und systematisch vermittelt. Übungen helfen Ihnen die erworbenen Techniken gleich anzuwenden.
Kursinhalte:
Private Briefvorlage erstellen
Individuelle Banderolen erstellen (Grafik, ClipArt, Textfelder)
Grundlegende PC-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.
Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de
Unterrichtstage: 02.11., 09.11., 23.11.2015
Skript/Bücherkosten: 13,00 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22502703

Haushaltsbuch Listen – mit Excel 2010 (Einsteigerkurs)

in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. Als Software wird Excel 2010 eingesetzt. Grundlegende PC-Kenntnisse sind erforderlich.
Kursinhalte:
- Daten eingeben und formatieren
- Sortieren und bearbeiten
- Einfache Berechnungen durchführen
- Drucken und Speichern

Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de
zzgl. Skript/Bücherkosten

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22502704

Powerpoint 2010 – Grundkurs kompakt

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.
Kursinhalte:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 13,00 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.01.16, 09:00 – 15:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502004

HTML

Modul 1

Eine Homepage mit den richtigen Werkzeugen kann man schnell erstellen. Die Internet-Sprache HTML (Hyper Text-Markup Language) sollte man aber trotzdem kennen, um an den richtigen Stellen eingreifen zu können. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die Seitensprache HTML. Es werden folgende Themen behandelt: Der allgemeine Aufbau einer Homepage, HTML-Syntax (Tags, Container, Header, Body, usw.). Texteingaben, Formatierungen, Sonderzeichen, Links, Absätze, Grafikformate und Animationen sowie Aufzählungen, Nummerierungen, Listen. Erste Erfahrungen mit Style Sheets (CSS). Die Thematik wird mit vielen Übungen untermauert.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windowskenntnisse.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 22501020

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf ab Seite 44.

Diepholzer Land

Gesellschaft 236

Kultur 243

Gesundheit 250

Sprachen 260

Computer & Co. 264

Barnstorf
Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

Diepholz
Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz
Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

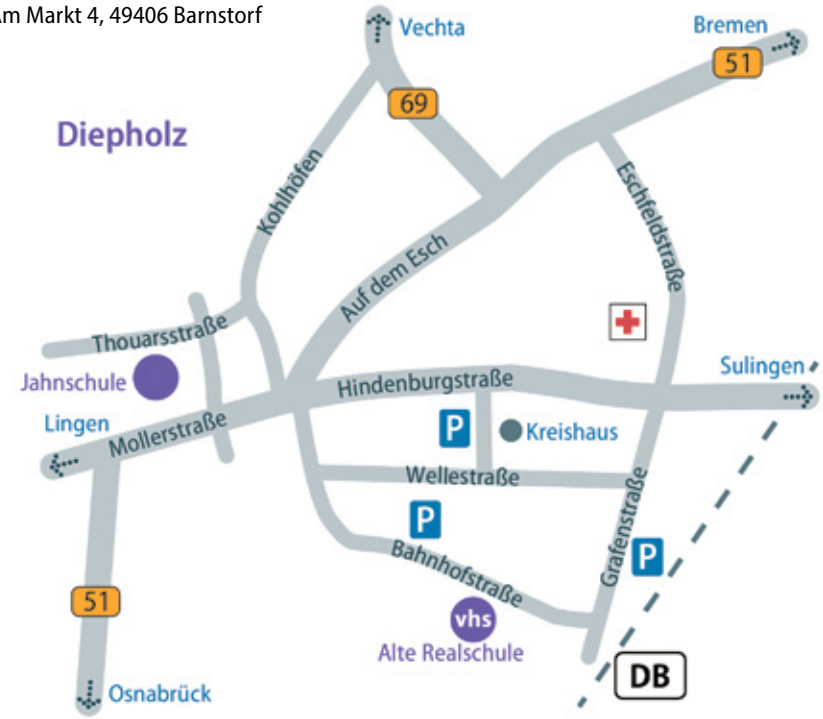
Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeyer-Schule
  Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
  Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
  49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
  Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
  Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
  Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
  »Altes Rathaus«
  Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
  Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz
- Jahnschule Diepholz
  Thouarsstraße 20, 49356 Diepholz



Rehden
Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde
Udo Schnepper
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepper-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen
kommissarische Ansprechpartnerin:
Heidrun Hilgemeier
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

Lemförde – Samtgemeinde-Infos

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

Wagenfeld – Gemeinde-Infos

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume

Lemförde
- Haupt- und Realschule Lemförde
  Haupstraße 112, 49448 Lemförde
- Dümmer-Museum
  Götkers Hof 1, 49459 Lembruch
- Familienzentrum Lemförde
  Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
  Hauptstr. 80, 49448 Lemförde

Rehden
- Schule am Geestmoor – Oberschule
  Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen
- Oberschule Wagenfeld
  Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
  Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
  An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
  Tel. 05444 853 oder 98610

Gesellschaft

Tag der Regionen – Heimat-Region entdecken, Kultur-, Natur-, Wirtschafts-Vielfalt

Mit einem vielseitigen Angebot rund um Kultur-, Natur-, Wissenschafts- und Wirtschafts-Vielfalt veranstalten die MOORWELTEN in Wagenfeld am 27. September 2015 die landesweite Zentralveranstaltung zum Tag der Regionen. Das Zentrum im Herzen des einzigartigen und bedeutenden Lebens- und Wirtschaftsraums der Diepholzer Moorniederung bietet Aktivitäten unter Einbindung von Partnern aus dem Naturschutz, der regionalen Wirtschaft sowie der Landwirtschaft. Bildung, Wissenschaft und Tourismus sind in den MOORWELTEN auf eine einzigartige Art und Weise miteinander verknüpft.

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
So, 27.09.15, 10:00 – 18:00 Uhr
Kursnummer: 30100007

Tag des offenen Denkmals »Thema Handwerk, Industrie, Technik««

- 10:00 Uhr – Gottesdienst mit Pastor Michael Steinmeyer und dem Kindergottesdienst-Team
- 14:00 Uhr – Vernissage Britta Gansberg »Rost verbindet« Von den vielschichtigen Assoziationen dieses Materials Rost lässt sich Britta Gansberg inspirieren und verwendet es in ihrer Kunst. In der aktuellen Ausstellung zeigt sie zumeist abstrakte Malerei mit Rost, Patina und Acryl.
- 14:30 Uhr – Jubiläums-Konzert mit Leta Henderson und dem Pop-Chor Wagenfeld »Reden ist Silber, Singen ist Gold«
- Der Kulturkreis bietet Kaffee und Kuchen an, die Auburg kann ganztägig besichtigt werden.

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Kulturkreis Auburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26100005

Stadtführung auf Arabisch für Migranten/-innen und Flüchtlinge

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101007

Deutsche Alltagskultur für Migranten/-innen und Flüchtlinge auf Arabisch

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101006

Kulturdialog

Einführung in die arabische Kultur am Beispiel Ägyptens.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05101008

Arbeitskreis: Gedenkmöglichkeiten für die Opfer des Nationalsozialismus

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6315

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Doris Hermenau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05101002

Spuren jüdischer Geschichte in Diepholz – Stadtführung

Fragen z. Kursinhalt: 05441 909333

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Falk Liebezeit
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.11.15, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 05101001

Internationaler Frauengesprächskreis

Fragen z. Kursinhalt: 05491 4238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Kolbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 05100701

Zur Entwicklung der Gemeinde Rehden

älteste Ansiedlungen, Entstehung der Erbenhöfe, Flurnamen in der Feldmark
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
DRK-Tagesbetreuung, Postweg 11
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Vortrag
Kursnummer: 15101001

Zur Entwicklung der Gemeinde Rehden

älteste Ansiedlungen, Entstehung der Erbenhöfe, Flurnamen in der ortsnahen Feldmark – in Kooperation mit dem Heimatverein Samtgemeinde Rehden
Anhand von Archivunterlagen wird die Entwicklung Rehdens vorgestellt. Es kann an dem angebotenen Essen (Eigenbeitrag) nach Anmeldung teilgenommen werden. Anmeldung bis fünf Tage vor der Veranstaltung über den Heimatverein Samtgemeinde Rehden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Hotel/Restaurant Ratsstuben,
Düversbrucher Str. 16
Dieter Plaggemeyer
Do, 26.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 15101005

Ehemalige Handwerksberufe am Beispiel der Gemeinde Rehden

in Kooperation mit der DRK-Tagesbetreuung
Anhand von Filmen werden Handwerksberufe (u. a. Bäcker, Schuhmacher, Hufschmied) vorgestellt, die noch vor ca. 30 Jahren ausgeübt wurden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
DRK-Tagesbetreuung, Postweg 11
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 15101003

Entstehung und Entwicklung der Hofstellen in Rehden

Anhand von Archivunterlagen werden die Entstehung und Entwicklung von Hofstellen in Rehden dargestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Samtgemeindearchiv, Schulstr. 37
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.12.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Vortrag
Kursnummer: 15101004

Sicherung der Lebensgrundlagen am Beispiel des Torfgrabens und der verschiedenen Ernten

in Kooperation mit dem Heimatverein Samtgemeinde Rehden
Anhand von Filmbeiträgen werden das Torfgraben, die Kartoffel- und Getreideernten gezeigt aus der Mitte des 20. Jahrhunderts.
Es kann an dem angebotenen Essen (Eigenbeitrag) nach Anmeldung teilgenommen werden. Anmeldung bis fünf Tage vor der Veranstaltung über den Heimatverein Samtgemeinde Rehden. Hinweise in der Tagespresse beachten.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Wetschen
Gasthaus Recker, Diepholzer Str. 81
Dieter Plaggemeyer
Do, 21.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 15100001

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

Ströher Dorfleben damals und heute
In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHENKEN
Schüttert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ
Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5
Besuchen Sie uns im Internet:
www.schuettert.de

Diepholzer Kolloquium – Vortragsreihe

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und finden in der Privaten Fachhochschule für Wirtschaft und Technik (FHWT) im Vortragsraum Schlesierstraße 13 statt. Beginn jeweils 20:00 Uhr.

Faszinierendes Universum: 25 Jahre Hubble-Teleskop

Auch nach 25 Jahren ist das Hubble-Weltraumteleskop, dank mehrfacher Wartungsaktionen im All, immer noch ein wichtiges und aktuelles Forschungsinstrument. Aber mindestens genauso bedeutsam ist seine Rolle für die Popularisierung der Astronomie. Viele seiner Aufnahmen faszinieren die Menschen weltweit. Anlässlich des Jubiläums wurden 25 beeindruckende Aufnahmen ausgewählt, die die bizarre Schönheit des Universums zeigen. Der Bogen spannt sich dabei wieder von unserem heimischen Sonnensystem zu Geburt und Tod von Sternen, entfernten Galaxien bis zu den Grenzen des sichtbaren Universums. Die im Vortrag vorgestellten neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, die u. a. aus diesen Bildern gewonnen wurden, vertiefen noch das Staunen über die unglaublich bizarre Welt, in der wir leben.

Prof. Dr. Peter Junglas
Mi, 14.10.15, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108008

Freundschaften als Element der alltäglichen Lebensführung älterer Menschen

Freundinnen und Freunde stellen wichtige Begleitpersonen im Leben älterer Menschen dar, die Beziehungen werden jedoch individuell sehr unterschiedlich gelebt. Dies resultiert einerseits aus strukturellen Charakteristika der Beziehungsform »Freundschaft«, wird andererseits geformt durch die soziale Position sowie biographische Muster der beteiligten Personen. Im Vortrag werden typische Variationen von Freundschaft im Alter dargestellt und anhand von Interviewdaten erläutert, wie Freundschaften in Alltag und Notsituationen unterstützend wirken und ob sie beispielsweise für Kurz- oder Langzeitpflege genutzt werden können.

Julia Hahmann Dr.
Mi, 11.11.15, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108012

Vorankündigung: Globalisierung, Landwirtschaft und regionale Handlungsstrategien

Inka Wäsche
Mi, 03.02.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108010

Vorankündigung: Öffentliches Beschaffungswesen unter fairen Bedingungen

Janna Rassmann
Mi, 09.03.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108009

Vorankündigung: Im Wunderland der natürlichen Zahlen

Prof. Dr. Dieter Schott
Mi, 13.04.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108013

Vorankündigung: Soziokultureller Wandel in Ägypten

Ramadan Nooh
Mi, 11.05.16, 20:00 Uhr
Kursnummer: 05108014

Ströhen
Eulennest, Mindener Str. 199
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 20:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

Île de France – Zauberhafte Schlösser und Gärten rund um Paris

Kunst- und gartengeschichtlicher Vortrag

Die Île de France, d. h. Paris und seine Umgebung, bildet historisch das Kernstück des französischen Königreiches. Das fruchtbare, von Getreidefeldern und großen wildreichen Wäldern und ergiebigen Kalksteinbrüchen geprägte Gebiet bildet nicht nur wegen der vielen himmelstürmenden gotischen Kathedralen, sondern auch aufgrund der unzähligen barocken Schloss- und Gartenanlagen eine der reichsten Kunstlandschaften Europas. Dieser Bilder-Vortrag verfolgt die kunst- und gartengeschichtlichen Entwicklungen von Fontainebleau über Chantilly, Vaux-le-Vicomte bis hin nach Versailles, der gigantomanischen Anlage des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Anmeldung erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, inklusive Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110001

»Kultur und Wein« – Barcelona/Kastilien/Andalusien

in Kooperation mit »Weinkultur«

Eine kunstgeschichtliche Bilderreise zu bedeutenden Weinlandschaften Mittel- und Südspaniens mit Verköstigung. In der pulsierenden Metropole Barcelona verbinden sich Tradition und Modernität. In der rauen und endlos erscheinenden Hochebene von Kastilien bekämpften und beeinflussten sich im Mittelalter islamisches, jüdisches und christliches Gedankengut und zur Renaissancezeit entfaltete sich an den kastilischen Universitäten eine Blüte des humanistischen Gelehrtentums. Andalusien, das ist das Land des temperamentvollen Flamencos, des Stierkampfes und der leuchtend-weißen Würfelhausdörfer inmitten einer imposanten Berglandschaft, ist geprägt durch maurische

Mosceen, Festungsanlagen und märchenhafte Traumpaläste, prachtvolle christliche Kathedralen, blumengeschmückte Innenhöfe und enge Altstadtgassen. An diesem Abend erhalten Sie per Bild und Wort einen Überblick über diese drei spanischen Kulturlandschaften. Anmeldung erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 € inkl. Imbiss und Weinprobe. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110002

Apfelvielfalt – Welcher ist der Richtige für mich?

Der Apfel ist der Deutschen liebstes Obst: Ein paar tausend Apfelsorten gibt es hierzulande, dennoch ist das Angebot im Lebensmittelhandel mit einem knappen Dutzend Sorten eher beschränkt. Die Streuobstwiesen am Stemweder Berg bieten dagegen eine breite Palette alter regionaler Apfelsorten. Viele Allergiker können alte Apfelsorten wie Boskoop, Gravensteiner, Goldparmäne oder Berlepsch unbeschwert genießen. Die Inhaltsstoffe verschiedener Apfelsorten variieren überraschend stark. Ein frisch gepflückter Apfel hat einen ganz anderen Geschmack als ein gelagerter Apfel, die Verträglichkeit und der gesundheitliche Wert verändern sich im Laufe der Zeit. Kostproben frischer und gebackener Apfelsorten aus regionalem Anbau sowie leckere Apfelchips und sortenreine Apfelsäfte ergänzen dieses Seminar. Jeder Teilnehmer entscheidet am Ende für sich, welche Apfelsorte ihm roh oder als Bratapfel am besten schmeckt.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 349

Lemförde
Schulzentrum
Dr. Inge Uetrecht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 28.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 14114001

Kranichexkursion und Besichtigung EFMK

Auch in diesem Herbst werden wieder Zehntausende von Kranichen auf ihrem Zug gen Süden in der Diepholzer Moorniederung rasten. Es ist das eindrucksvollste Naturschauspiel, das unsere Region zu bieten hat, wenn kurz vor Sonnenuntergang Tausende der Glücksvögel zu ihren Schlafplätzen in den Mooren angeflogen kommen. Im Rehdener Geestmoor, das bequem mit dem Auto erreicht werden kann, wird unter sachkundiger Leitung und mit entsprechenden Erläuterungen der Einflug der Kraniche beobachtet. Hierzu stehen mehrere Beobachtungsfernrohre zur Verfügung (die Mitnahme eigener Ferngläser wird empfohlen). Anschließend geht es nach Ströhen in das erst kurz zuvor eröffnete Europäische Fachzentrum Moor und Klima. In der dortigen Gastronomie kann man sich zuerst stärken (ist nicht im Preis inbegriffen). Daran schließt sich eine Führung durch die spannende Ausstellung im Innen- und Außenbereich an. Treffpunkt: Turm im Rehdener Geestmoor (Moordamm).

Rehdener Geestmoor
Aussichtsturm
Reinald Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.10.15, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,00 €, Kleingruppe: 18,00 € inkl. Eintritt und Führungen
Exkursion
Kursnummer: 05140001

Wärme – Energie – Heizung

Es werden die Begrifflichkeiten rund um Wärme, Energie und Heizung geklärt und häufige Missverständnisse angesprochen. Untermauert von anschaulichen Experimenten werden Fragen rund um die Wärmedämmung thematisiert. Zentrale Fragestellung wird sein, wie der Gas- bzw. Ölverbrauch bei der Heizung reduziert werden kann und welche Alternativen es zu Gas- und Ölheizungen sonst noch gibt.

Wagenfeld
Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Andreas Lorch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €,
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 26115001

Kinderhospizarbeit

in Kooperation mit der Bibliothek und dem Hospizverein Barnstorf
Was ist Kinderhospizarbeit? Betroffene Eltern haben die Kinderhospizbewegung 1990 ins Leben gerufen. Was daraus entstanden ist, ist ein beeindruckendes, inzwischen bundesweites Netz stationärer

grün t raum
GARTEN UND GESTALTUNG
Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch zum selber bauen
Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

und ambulanter Unterstützung von Familien mit schwerstkranken Kindern. Ein kleiner Film aus dem Alltag des Kinderhospizes Löwenherz in Syke wird uns zum Auftakt in die Welt der Kinderhospizarbeit einladen. Von dort möchten wir die Entwicklung zur Ambulanten Kinderhospizarbeit aufzeigen. Für unsere ländliche Region haben wir ein Kooperationsmodell entwickelt, um Familien in diesen Gebieten auch ambulant versorgen zu können. Wie dieses Modell im Einzelnen aussieht und welche Fragen sich in der Kooperation an den Schnittstellen der Erwachsenen- und Kinderhospizarbeit auftun, wird uns ebenfalls an diesem Abend beschäftigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 592513

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Beate Tichy
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 01100001

Rhetorik- und Kommunikationstraining für Frauen

Grundseminar

Jede Frau kennt die Situation, sich in ein Gespräch einzubringen, eine Diskussion bestreiten oder eine Rede/kleine Ansprache halten zu wollen. Nicht jeder fällt es leicht, das zu ihrer eigenen Zufriedenheit zu bewältigen.
In diesem Seminar wird an Redehemmungen und Sprachängsten gearbeitet, um zu einem selbstbewussten sprachlichen Auftreten zu finden.
Viele praxisnahe Übungen geben Tipps und Hilfestellungen zum freien Reden, zum wirkungsvollen Äußern in Diskussionen und zum sicheren Moderieren von Gesprächsrunden.
Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich mit der Kursleitung in Verbindung zu setzen: Tel. 05441 6921.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 120,00 €,
Kleingruppe: 130,00 €, inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kaltgetränke
Frauen
Kursnummer: 05100702

Selbstbehauptungstraining für Frauen – »Woman´s Power und Presentation«

Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus? Erinnern Sie sich daran, wie gut Sie wirklich sind? Mit Hilfe von Meditations- und Entspannungsübungen, schauspielerischen Elementen und Kooperationstraining können Sie Ihr eigenes Selbst im Berufsleben und privat kraftvoll einsetzen, Leistungsfähigkeit steigern, Kraft schöpfen und das eigene Leben mutig in die Hand nehmen. Gönnen Sie sich dafür eine kurze Auszeit.
Sa. 10.00-18:00 Uhr; So. 10.00-16:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Hödebeck-Höfing
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.10.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 15 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 05100707

Berufliche Krisen

Scheitern – berufliche Krisen sind nicht das Ende

In beruflichen Krisen zu stecken ist vielleicht jedem von uns schon mal passiert. Doch warum verdaut der Eine die Krise besser als der Andere. Das Scheitern an sich ist in unserer Leistungsgesellschaft auch mit einem Tabu belegt. Betroffene werden häufig ausgegrenzt. Doch welche Wege gibt es, diese Tabus zu überwinden, mit den Erfahrungen des Scheiterns besser umgehen zu können?
Selbstreflektion, Ihre persönlichen Gedanken, Erfahrungen mit anderen teilen, das steht im Mittelpunkt dieses Trainings.
Wie können wir berufliche Misserfolge so bearbeiten, dass wir neue Potenziale erschließen?
Die Teilnehmer sollen bei der Bewältigung ihrer Krise und auf dem Weg zu neuem Erfolg gestützt werden.
Sa. 10.00-18:00 Uhr; So. 10.00-16:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Hödebeck-Höfing
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 15 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 05100706

Vorbereitung auf den Ruhestand – »Wenn ich erst einmal in Pension bin ...«

Der Ruhestand kommt für viele Menschen, obwohl sie das Datum genau kennen, oft sehr unvermittelt. Was fange ich an mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Welche Pläne und Ideen möchte ich noch verwirklichen? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Um sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten wendet sich dieses Seminar an alle, die kurz vor dem bewussten Termin stehen. Mit zahlreichen Übungen, Diskussionen, Erkenntnisprozessen nähern wir uns diesem Thema an und versuchen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen – und wie wir unsere Vorstellungen schließlich wahr werden lassen können.
Sa. 10.00-18:00 Uhr; So. 10.00-16:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Hödebeck-Höfing
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.01.16, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 15 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 05100705

Schach für Anfänger/-innen

Schach ist Gehirnjogging! Es fördert nachweislich die geistige Aktivität, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schult das strategische Denken. Außerdem macht es natürlich großen Spaß, die Pläne des Gegners vorherzusehen und sie durch gezielte Taktik zu vereiteln. Dieser Kurs stellt die einzelnen Figuren des Schachspiels vor, erklärt ihre Gangarten und Wertigkeiten und vermittelt grundlegende Taktiken, Angriffs- und Abwehrmanöver. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3668

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Dorothea Lettmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 01100002

Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr

in Kooperation mit der Fahrschule König

Mario König wird an diesem Abend Ihre Fragen zum Verhalten bei besonderen Verkehrssituationen in der Stadt Diepholz, wie z. B. Aufpflasterung der Langen Straße oder Kreisverkehre, erläutern. Außerdem erklärt er kurz die wichtigsten neuen Verkehrsregeln, den neuen Bußgeldkatalog und beantwortet Fragen zum Begleiteten Fahren.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Mario König
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05115614

Ausfahrt auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei

In diesem Seminar erproben Sie Ihr Rad zunächst auf einem Übungsparcours und anschließend bei einer gemeinsamen Ausfahrt mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da nur im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115616

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115618

DEO selbermachen – Für Gesundheit und Natur/ Umwelt

Sanft für die Gesundheit, wirkungsvoll und ökologisch freundlich zur Erde – all diese Vorteile genießt man, wenn man Dinge selber »herstellt« – abgesehen von der Freude, die es macht.
Als Abfallprodukt des Körpers sucht sich der Schweiß über die Achselhöhle seinen naturgemäßen Weg nach »draußen«. Diese wichtige Körperfunktion wird von den meisten gekauften Deos unterdrückt oder schwer behindert – nicht ohne Folgen!
Ein handelsübliches Deo dient als Beispiel, einmal kurz die zahlreichen, teilweise sehr fragwürdigen Inhaltsstoffe zu besprechen. Gemeinsam werden danach drei alternative Rezepte besprochen und hergestellt. Alle können am Ende des Kurses drei Deos sowie die »Rezepte« für Zuhause mitnehmen. Es entstehen Materialkosten (ca. 15 Euro).

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05116012

Vegane Ernährung – Warum?

Die Schattenseite unseres täglichen Konsums – sie bekommt man nur zu sehen, wenn man bewusst danach sucht. Und die Folgen sind verheerend – für alle: Menschen, Tiere und die ganze Erde. Heute geht es besonders um alles, was »hinter« tierischen Produkten (Fleisch, Milch, Eier) steckt. Es gibt Zahlen, Fakten und Informationen zu den »herkömmlichen« tierischen Lebensmitteln und natürlich wird darüber gesprochen, welche Alternativen man hat (auch wenn man auf diese Lebensmittel nicht ganz verzichten möchte). Genügend Raum bekommt ebenfalls die rein pflanzliche Ernährung – auch mit »Anschauungsmaterial« zum Anfassen. Außerdem wird kurz auf »übliche« Einwände eingegangen bezüglich Eisen, Vitamin B12 usw. Eine kleine Kostprobe rundet das Ganze ab. Jeder Teilnehmer erhält Infomaterial zum Mitnehmen. Materialkosten ca. 2 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05116010

Weltraum-Abenteuer: Planeten und Raumfahrten

Astronauten erforschen den Weltraum. Einige leben dort sogar einen Zeitlang. Aber wie geht das? Wo gehen Astronauten aufs Klo? Und was arbeiten sie den ganzen Tag auf einer Raumstation? Wir versuchen eine eigene Rakete zu bauen und lernen die Besonderheiten der anderen Planeten unseres Sonnensystems beim Anlegen eines Planetenpfades kennen. Für 6 – 10 jährige Forscher/-innen.

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Dr. Kirstin Taberski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 4,00 €
Kursnummer: 01106046

Mein neuer Hund – oder wie ich es besser mache

Der Entschluss ist meist schnell gefasst, ein neuer Hund soll ins Haus. Doch was sollte ich beachten, damit es möglichst nicht wieder so anstrengend wird wie beim letzten Mal.
Welche Vorbereitungen sollte ich treffen, wenn ich noch wenig Erfahrung mit Hunden habe?
Welcher Hund passt eigentlich zu mir und zu welchem Hund passe ich?
Von der Anschaffung über den Schlafplatz, einem Einblick in die richtige Ernährung bis hin zur Urlaubsplanung und Erziehung umfasst dieser Vortrag ein ganzes Hundeleben und bietet genügend Freiraum für Fragen.
Einige Praxisbeispiele laden dazu ein, vieles sofort umzusetzen und den Hund besser zu verstehen – für ein erfolgreiches Miteinander.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05116007

Ernährungsgrundlagen für Hunde und Katzen – Halten teure Futtermittel was sie versprechen?

Um dies als Tierhalter beurteilen zu können ist neben der Deklaration bei Fertignahrung vor allem die Grundlage für eine gesunde und artgerechte Ernährung erforderlich.
Wie füttere ich den Welpen / Kitten, was bekommt der Senior und was muss ich bei einer Erkrankung beachten?
Wir durchleuchten die unterschiedlichen Ernährungsarten von Fertignahrung bis zur Rohfütterung.
Welche Nährstoffe sind erforderlich und was tun bei Allergie, Diabetes, Übergewicht, Hüftproblemen oder Niereninsuffizienz?
Ein spannender Termin mit sehr vielen Tipps, die Sie sofort umsetzen können.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05116008

Futtermitteldeklaration – was steht da? – Die bunte Trickkiste der Werbeindustrie.

Tierarztberichte bestätigen, dass die Zahl an Allergien bei Hunden und Katzen stetig steigt und somit sich immer mehr Tierhalter mit der geeigneten Fütterung beschäftigen müssen.
Jeder Futterhersteller verspricht nur das Allerbeste. Wenn man nun aber Aufgrund einer Erkrankung oder prophylaktisch gezielt auf bestimmte Inhalte achtet, steht man häufig vor einem Rätsel.
Dieser Vortrag vermittelt Ihnen die Grundlagen der Deklaration für Hunde- und Katzenfutter. Sie erlangen die Möglichkeit, Futtermittel zu bewerten und die Verträglichkeit zu beurteilen.
Bringen Sie hierzu bitte eine Futtermittelpackung zur allgemeinen Analyse zum Vortrag mit.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05116009

Kultur

Dinner-Konzert »Große Komponisten – Große Interpreten«

Das Vokalensemble »Zeitlos« aus Ströhen bittet erneut zum Dinner-Konzert in das Tierparkrestaurant. Es erwartet Sie ein besonderes Drei-Gänge-Menü. Zwischen den einzelnen Gängen serviert »Zeitlos« Chorgesang zum Thema »Große Komponisten – Große Interpreten«, gewürzt mit Anekdoten aus der Klatschküche. Karten- und Tischreservierungen sind unbedingt erforderlich. Unter der Telefonnummer 05774 9972874 oder 0171 5452120 werden gern weitere Auskünfte (Entgelt wird ebenfalls unter der Infonummer bekannt gegeben) erteilt.

Ströhen
Tierparkrestaurant
Petra Thiesing-Jöres
Sa, 07.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std.
Kursnummer: 26207004

Ströhen
Tierparkrestaurant
Petra Thiesing-Jöres
Sa, 14.11.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std.
Kursnummer: 26207005

Märchen zur Winter- und Weihnachtszeit

in Kooperation mit dem Tuchmacherhaus

An diesem Abend werden Sie in eine Zeit entführt, in der vieles noch anders war. Damals, als es noch Trolle gab und die Menschen im Winter noch bitter froren... Lassen Sie sich durch Märchen aus aller Welt gemeinsam innerlich erwärmen und »Licht« in die dunkle Jahreszeit bringen, um so die kurzen Tage zu verlängern.
Die Märchen für Erwachsene werden frei erzählt von der Märchenerzählerin Brigitte Sackmaier.
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Tuchmacherhaus, Lohnstraße
Brigitte Sackmaier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201000

»Engel – nicht nur zur Weihnachtszeit«

in Kooperation mit der Mediothek

Mit diesem Thema will der Freistätter Autor Kurt H. Möller uns aus dem November-Nebel der Trauer und Toten-Gedenktage heraus in das Hoffnungslicht der Advent-Freude führen. Dabei begegnen uns die Engel nicht nur als himmlische Wesen mit Heiligenschein, sondern auch in sehr menschlicher Gestalt, als »Engel im Pelzmantel«, die Titelfigur aus Möllers neuem Buch mit »weiteren und heiteren Erzählungen«, oder verkleidet als Nach-Weihnachtsengel mit nachbarschaftlichem Arbeitsauftrag, immer aber, manchmal augenzwinkernd, mit einer guten Botschaft, die in unserer hektischen Betriebsamkeit so nötig ist.
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstr. 19
Kurt H. Möller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.11.15, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201002

Vincent van Gogh – Das Drama seines »Lebens in Leidenschaft«

in Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Vincent van Gogh gehört neben Paul Gauguin, Henri de Toulouse-Lautrec und Paul Cézanne zu den Wegbereitern der modernen Malerei. Von seinen in extrem kurzer Schaffenszeit entstandenen Bildern gingen wesentliche Impulse für die nachfolgenden Künstlergenerationen aus.
Anhand von Bildern, Texten aus seinen Briefen sowie kunstgeschichtlichen Informationen werden das dramatische Leben und viele bedeutende Werke dieses Wegbereiters der modernen Malerei vor dem Hintergrund der damaligen Zeitumstände dargestellt.
Anmeldung erforderlich.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 01203001

Zeichnen für »Nichtzeichner/-innen«

Am Anfang steht die Lust am Zeichnen. Spielerisch werden die Grundtechniken des Zeichnens in fünf einzelnen Workshops mit jeweils einem thematischen Schwerpunkt vermittelt. Alle Übungen in diesem Kurs basieren auf fünf grundlegenden Wahrnehmungsfertigkeiten: Randlinien, Raumformen, Größenverhältnisse, Proportionen sowie Licht und Schatten. Sie lernen an verschiedenen Beispielen, Gesehenes schnell zu erfassen und intuitiv umzusetzen. Hier findet sich Raum und Ruhe für die eigene kreative Entfaltung. Jeder Workshop ist auch unabhängig von den anderen zu besuchen. Die weiteren Termine werden im Laufe des Semesters festgelegt.
Benötigt werden: Bleistifte verschiedener Stärken HB,2B,4B; Radierer; weißes Papier Din A4 und A3; ein Bogen dünner Karton von etwa 20x25 cm Größe, um daraus einen Rahmen für den Motivsucher zu schneiden.
Fragen z. Kursinhalt: 0173 6067675

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kathrin Gülker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05205014

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, allein die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe und Form. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung, hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis.
Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen oder Leinwände
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205004

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.11.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.01.16, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205006

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Für alle, die ihre Kreativität neu entdecken oder entfalten möchten. Es wird mit der Vielfältigkeit der Acrylfarben gearbeitet, um vom konkreten Bildaufbau zur freien Malerei zu gelangen.
Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und zwei Leinwände (etwa 50 x 70 cm)
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal, Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.09.15, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205001

Acryl- und Ölmalerei

Wir beschäftigen uns mit den technischen Besonderheiten der Acrylmalerei und weiterführend mit wasserlöslichen Ölfarben. Inspirieren lassen wir uns von expressiver Landschaftsmalerei, von der Natur und unserer eigenen Fantasie. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit, im großen Garten zu malen. Durch Anleitung zu einer lockeren und großzügigen Malweise verschwindet die Angst vor der leeren Fläche. Wir üben den Pinselstrich, erarbeiten Aufbau und Komposition, beschäftigen uns mit Farbe und gestalten selbst malerische faszinierende Bildnisse.
Material wie Leinwand, Pinsel und Farbe kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Bitte um vorherige Absprache mit der Dozentin.
Fr 18 – 21 Uhr, Sa 10 – 18:15 Uhr, So 10 – 15:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8970

Brockum
Gästehof Brockum, Zur Sette 29
Gaby Pütz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 14205003

Malen für Kinder (7 – 12 Jahre)

Lust aufs Malen und Zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir malen mit Acrylfarben, Pastell- und Ölkreiden und zeichnen mit Kohle, Pastell- und Bleistiften.
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.
Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.12.15, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205003

Ferienmalschule für Kinder (6 – 12 Jahre)

Picasso sagte: »Mit 15 konnte ich malen wie Tizian.....Doch ich brauchte ein Leben lang, um zu malen wie ein Kind!«
Wer Lust hat, kann mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse. Im Umgang mit Farben (Pastell, Acryl) und Strukturen gilt es, Fähigkeiten zu entdecken.
Mo – Fr, jeweils 10:00 – 12:15 Uhr
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.
Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.10.15, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 18,75 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05205001

Stimmungsvoller Adventskranz aus finnischen Papiergarnen

Die tollen Farben und die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten finnischer Papiergarne eigenen sich hervorragend für eine Vielzahl von Blüten und Kränzen. In diesem Kurs wollen wir Christrosen und Weihnachtssterne sowie einen Kranz aus finnischen Papiergarnen gestalten. Blüten und Kranz werden nach der Fertigstellung zu einem stimmungsvollen Adventskranz zusammengefügt.
Das Originalmaterial ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von ca. 8,00 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

Betonkugeln für den Garten bauen

Laminieren, Auftragen, Schleifen. Mit dem Einsatz von modernem Glasfaserbeton erschließen sich großartige gestalterische Möglichkeiten jenseits der klassischen Modellier- oder Gusstechnik. Die sonst übliche Stahlarmierung wird dabei durch Glasfasern ersetzt. Auf diese Weise lassen sich mit Leichtigkeit sehr dünnwandige und filigrane Werkstücke in Laminier-Technik herstellen.
Im Kurs erlernen Sie den richtigen Umgang mit Glasfaserbeton und stellen eine eigene Betonkugel her, die später zu Hause bemalt werden kann oder sofort als Deco-Kugel im Garten ihren Platz findet.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Bitte mitbringen: ein Paar Handschuhe, Karton für den Transport. Es entstehen Materialkosten von 8,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Stemwede
Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judith Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di/Mi, 22./23.09.15,
jeweils 18:30 – 20:45 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14206001

KUNST in der Provinz e.V.
www.kunst-in-der-provinz.de

Töpfern im Hofatelier

Ob Teetasse oder Vase, dekorativer Gartenschmuck oder witzige Geschenkideen: Ton bietet viele Möglichkeiten. Wer immer schon mal mit diesem Material experimentieren wollte, wer sich zusätzliche Anregungen wünscht oder ganz spezielle Fragen hat, der ist in diesem Kursus gut aufgehoben. Im Hofatelier der Dozentin, in dem es viel zu gucken gibt, erhalten die Teilnehmenden individuelle Betreuung, Hilfestellung und Anregung. Ob erfahrener Ton-Künstler oder Anfänger/-in, hier kann jede und jeder seine Kenntnisse erweitern, Ideen und Techniken ausprobieren und seine Ausdrucksmöglichkeiten verbessern. Am ersten Abend treffen sich die Teilnehmenden gemeinsam, die einzelnen Kurs-Stunden werden individuell abgesprochen.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 804673

Eydelstedt
Atelier Matern, Dörpel Nr. 65 A
Heide Matern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01206001

Das 1x1 der Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen
In diesem Workshop werden die technischen Basics für gelungene Fotos leicht verständlich erklärt. Zu den Themen Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Objektivwahl sowie den wichtigsten Aspekten des Lichts werden Sie viele Tipps erhalten. Unsere neugewonnenen fotografischen Kenntnisse werden wir gemeinsam vor Ort ausprobieren. Dabei ist es völlig unerheblich, ob wir »digital« oder »analog« aufnehmen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera – optimal Spiegelreflex- oder eine vergleichbare Bridgekamera – mitzubringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Roland Berg
Anmeldung bis 21.12.2015
So, 03.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €,
Kleingruppe: 43,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211001

Weihnachtskrippe – selbst gebaut

Workshop für Kinder ab 8 Jahre
Die Heilige Familie, Ochs und Esel, die drei Könige, Hirten und Schafe, aufwändige und einfache Ställe, Krippenszenen am Stück. In diesem Kurs modelliert jeder einzigartige Krippenfiguren aus Pappmaschee, Draht, Filz, Karton. Krippenfiguren selber gestalten, macht viel Spaß. Sie sind lustig, vielfältig und sehr individuell. Mit etwas Fantasie können schöne und preiswerte Figuren bzw. Dekorationen entstehen. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so ist es ganz einfach.
Termine: 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.15
Es entstehen 8,00 € Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judith Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.10.15, 16:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14212001

Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommnen.
Es entstehen Materialkosten.
Material kann im Kurs erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wesseler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 05213001

Häkeln lernen für Jugendliche

Grundlagen, Techniken und my boshy-Modelle
Der Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen, aber auch an die, die ihre Häkelkenntnisse wieder auffrischen möchten. Schritt für Schritt wird hier alles, vom Anschlagen der Maschen bis zum Häkeln der einfachen Muster, erklärt und geübt. Es wird in Reihen, aber auch in Runden gehäkelt. Da Häkeln unaufhörlich an Popularität gewinnt und immer mehr Jungen sich dafür interessieren, sind auch sie als Kursteilnehmer herzlich willkommen. Als Kursprojekt sind eine boshy-Mütze oder ein Häkelschal vorgesehen.
Mitzubringen sind: Häkelgarn (Topflappengarn zum Üben), my boshy-Wolle für die Mütze, Häkelnadel (entsprechender Stärke).
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213017

Reste-Stricken: Wir feiern ein Restefest!

Wenn in Ihrem Wollkorb Knäuel-Überbleibsel darauf warten, in Kunstwerke verwandelt zu werden: Auf zur letzten Etappe, zum Reste-Stricken!
Die wollig weichen Kunstwerke werden schnell gestrickt und sind ein Hochgenuss für Strickerinnen, die ein bisschen Erfahrung mitbringen. Ob es die selbst gestrickten Hausschuhe oder andere große bzw. kleine Nettigkeiten werden, entscheiden Sie selbst. Vielleicht wird ein schönes Geschenk aus lange in der Tüte gehüteten Resten für die beste Freundin, Mutter oder nette Nachbarin.
Mitzubringen sind: Wolle, Stricknadeln, Maßband, Nähnadel mit großem Öhr ohne Spitze.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.11.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213020

Strick-Café

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Unser Strick-Café soll kreativen Leuten die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden: Sowohl die Senioren als auch junge Mütter dürfen sich angesprochen fühlen!

In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café. Neben der Weiterführung an bereits begonnenen Arbeiten besteht die Möglichkeit, sich über das Thema des Abends zu informieren.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Jeweils:

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor Beginn
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €, inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.

Termine:

Di, 08.09.15, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213008

Di, 13.10.15, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213009

Di, 10.11.15, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213010

Di, 08.12.15, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213011

Di, 12.01.16, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05213012

Eine raffinierte Mütze stricken

Die Mütze beginnt mit im Wechsel glatt rechts und im Perlmuster gearbeiteten Vierecken, aus denen zunächst ein Sechseck, dann sechs Dreiecke entstehen, die dann in eine Fläche übergehen. Daraus werden anschließend Maschen herausgestrickt und bis zur Mützenkante in Runden gestrickt. Es ist nicht ganz einfach und die Beschreibung liest sich ganz kompliziert, aber im Kurs wird alles Schritt für Schritt erklärt. Sie müssen nur den Anweisungen folgen und schon haben Sie die Mütze, um die sie alle beneiden. Wollen Sie es wagen?
Mitzubringen sind: ca. 50 g (LL 100m) selbstmusternde Wolle oder 2 Unis, Nadelspiel Nr.5, 1 Rundstricknadel Nr.5/40cm, Häkelnadel und Wollrest für den provisorischen Anschlag
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213019

Socken stricken auf zwei Rundstricknadeln – von der Spitze zum Bündchen

Socken selbst stricken ist Trend! Sockenstricken mit zwei Rundnadeln geht ganz einfach und schnell und bietet mehrere Vorteile: Im Vergleich zur traditionellen Strickweise mit fünf Nadeln spart man etwa 300 Unterbrechungen, es kann keine Nadel herausrutschen und verlorengehen und die Socken können jederzeit bequem anprobiert werden. Der Kurs umfasst das Sockenstricken mit der modernen Bumerang-Ferse.
Mitzubringen sind: Sockenwolle und 2 Rundstricknadeln in entsprechender Stärke
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 05213018

Patchwork-Stricken

Wer sich ans Patchwork-Stricken wagen möchte, sollte bereits Strickkenntnisse besitzen. Bei dieser Stricktechnik werden einzelne Teile (Patches) zusammengestrickt. Die Effekte entstehen durch die Form der Einzelteile, Farb- und Materialkombinationen. In dieser Technik können Pullover, Mützen, Restedecken sowie Socken gestrickt werden.
Mitzubringen sind: Übungswolle, Stricknadeln entsprechender Größe, Notizblock
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.01.16, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 05213021

Nähen für die Erntezeit

Äpfel, Birnen, Kürbisse und auch Möhren als Stoff-Objekt einfach und schnell hergestellt. Eine schöne Deko-Idee für den Herbst, geeignet auch als Mitbringsel zu Ihrer nächsten Einladung.
Mitzubringen sind: verschiedene Baumwollstoffe für Äpfel und Birnen, Stoffe in gelb-orange-braungemustert für Kürbisse und Möhren, Reste vom dünnen Filz in grün, braun für Blätter und Stiele, Füllwatte sowie Nähmaschine, Schere usw.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213023

Krawatten-Patchwork 2

Nach der ersten Bekanntschaft mit der Materie Krawatte (im Kurs Krawatten-Patchwork 1) führt uns der weitere Weg zu einem Mini-Quilt (34 x 34 cm). In dem Quilt werden unterschiedliche bunte Krawattenstoffe verarbeitet. Da die Zeit für solch eine Arbeit knapp bemessen ist, sollten die Teilnehmer schon zu Hause die Krawatten trennen und bügeln sowie schon fertige Zuschnitte zum Kurs mitbringen. Der Kurs eignet sich auch für Interessierte, die am ersten Kurs nicht teilgenommen haben.
Mitzubringen sind: unterschiedliche Krawattenzuschnitte, 35 cm heller uni Stoff für den Hintergrund, 15 cm dunkler Stoff für die Einfassung, 50 x 50 cm Stoff für die Rückseite, 50 x 50 cm Vlieseline H630, Perlgarn Nr. 8 und Sticknadeln Nr. 9 (mit Spitze) zum Quilten (für Handquilter), Nähmaschine, Rollschneider, Schneidematte, Nahttrenner, Lineal, Schere. Bei Materialfragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05213022

Nähen bis das Christkind kommt

Wir nähen dekorative Kleinigkeiten, wie z. B. Backhandschuhe, Mäuse (als Handwärmer), Schneemänner usw. – ideal zum Verschenken oder zum »Selberbehalten«.
Mitzubringen sind: diverse Stoffreste, Thermolan (als Einlage für die Backhandschuhe), Körner zum Befüllen der Mäuse, Nähmaschine und andere Nähgrundausstattung.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.12.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05213024

Nähwerkstatt – für Kinder (ab 8 Jahre) und Jugendliche

Jede/r kann nähen, was sie/er möchte. Wir nähen Schritt für Schritt mit einfachem Schnittmuster und in netter Begleitung. Eine bunte Welt voller Stoffe, Leder, Bänder, Garne und Knöpfe wartet darauf, zu individuellen Accessoires angefertigt zu werden. Sogar liebevolle Geschenke und ein genähtes Poster werden gezaubert. Es geht weniger um Perfektion als um Spaß und Lust am Nähen. Ihr werdet viel Freude dabei haben!
Bitte eine Nähmaschine mitbringen.
Materialkosten nach Absprache.
Termine: 26.09., 24.10., 28.11. und 19.12.2015
Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Judith Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.09.15, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 14214001

Nähmaschinen-Führerschein für Kinder (8 – 12 Jahre)

Herbstferien-Kurs
Vielleicht hast du ja schon eine eigene Nähmaschine, ansonsten kannst du Mama, Tante, Oma usw. fragen, ob sie dir für eine Woche eine Nähmaschine ausleiht.
In diesem Kurs lernst du erst einmal, wie eine Nähmaschine funktioniert, wie Garn aufgespult wird und welche Stiche deine Nähmaschine kann. Danach wird auf Papier genäht und auf verschiedenen Übungsstoffen. Anschließend können Schlüsselanhänger, kleine Kissen, hübsche Taschen und vieles mehr nach deinen eigenen Ideen genäht werden.
Entweder bringst du eigenes Material mit oder du kannst Näh-Sets bei mir erwerben.
Schlüsselanhänger: Filz, Webband, Öse und Schlüsselring (1,00 €)
Kissen: Inlett (35x35cm), Stoff, Applikation (3,00 €)
kleine Tasche: Stoff, Vlies, Druckknöpfe (4,00 €)
Kuscheltier: Stoffe, Füllwatte, Webbänder, Applikationspapier (5,00 €)
Utensilo (Stoffbehälter): Stoffe, Vlies (1,00 €)
kleine Geldbörse: Stoff, Reißverschluss, Druckknopf, Vlies (3,00 €)
Montag – Freitag,
jeweils 10:00 bis 12:15 Uhr
Neben der Nähmaschine brauchst du noch Nähgarn und eine kleine Schere. Bei Fragen zum Kurs kannst du mich unter der Telefonnummer 0151 700086813 erreichen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.10.15, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 22,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05214001

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä. nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und Schnittbearbeitung.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214002

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 01214005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214003

Wir nähen eine Reißverschlusstasche

Nähkurs für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Spaß. Eine Reißverschlusstasche ist praktisch für Kosmetik, Stifte, Krimskrams, als Tasche für die Tasche, oder was es sonst noch zu verstauen gilt. Sie lernen, ein Schnittmuster für die gewünschte Taschengröße zu entwerfen, einen Reißverschluss einzunähen und das Werk mit Webbändern oder Applikationen individuell zu verschönern.
Bitte mitbringen: Außen- und Innenstoff je nach Größe der Reißverschlusstasche (mindestens 35 x 50 cm pro Stoff), Vlieseline oder Bodenwischtuch aus Vlies (um den Stoff zu verstärken), Reißverschluss in der passenden Farbe, (mindestens 20 cm lang), passendes Nähgarn, Schere und Stoffschere, und natürlich eine Nähmaschine.
Stoffe, Vlieseline, Endlosreißverschluss und Dekomaterial wie Webbänder können auch im Kurs erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 81800

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 05. und Di, 06.10.15,
jeweils 17:30 – 20:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05214005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05214008

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt – Herzwochen 2015

In Kooperation mit den Alexianern Landkreis Diepholz

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen, finden jedes Jahr im November statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten, wenden. Das Motto lautet in diesem Jahr: »Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt«. Die Koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten und Patientinnen denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, ist vielen nicht bewusst. Hier besteht großer Informationsbedarf.
Die VHS beteiligt sich mit den Alexianern Landkreis Diepholz an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke finden Vorträge statt. In Diepholz können Sie »Herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten.
Den Termin entnehmen Sie bitte der Presse. Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05304004

Alexianer LANDKREIS DIEPHOLZ

Deutsche Herzstiftung

Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.10.15, 14:30 Uhr – 14-täglich
7 U-Tage, 21 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05300001

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten

Eine Einführung

Sie erfahren wie eine Demenz entsteht, verläuft und welche Möglichkeiten der medizinischen Behandlung es derzeit gibt. Auch werden sinnvolle und alltagspraktische Tipps des Umgangs mit der Krankheit vermittelt, sowie Vorschläge gemacht, wie Angehörige die Erkrankten sinnvoll unterstützen und fördern können. Es bleibt Raum und Zeit für Fragen sowie für einen Austausch untereinander. Nur für Angehörige von erkrankten Menschen und für Interessierte gedacht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.10.15, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05300002

Leben mit Demenz

Für pflegende Angehörigen die Möglichkeit, ein vertieftes Verständnis zu erlangen für das erkrankte Familienmitglied aber auch für sich selbst. Anhand von Filmmaterial zu ausgesuchten und typischen Alltagssituationen werden Wege zu einer einfühlsamen und spannungsreduzierten Kommunikation aufgezeigt. Gleichzeitig stehen auch die Angehörigen als Stütze des Erkrankten im Mittelpunkt der Betrachtung. Sie laufen häufig Gefahr, sich zu überfordern, auszubrennen und schlimmstenfalls selbst krank zu werden. Wie dies verhindert werden kann, wird anhand von Themen / Fragen diskutiert wie z. B.: Wie und von wem kann ich Unterstützung bekommen? Wie gehe ich sorgsam mit meinen Kräften um? Was gibt mir Kraft? Oder wie gehe ich mit dem Thema Abschied um? Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere sorgen!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.11.15, 14:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05300003

Homöopathie für Frauen

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
Frauen-typische Beschwerden, wie Regelschmerzen, alles für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie Wechseljahresbeschwerden, lassen sich oft auch homöopathisch behandeln. Es werden die entsprechenden Mittel vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kristina Schnaible / Ute Hansberg-Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag, Frauen
Kursnummer: 05304749

Homöopathie für Kinder

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
Wenn ein Kind in der Familie lebt, ist der Wunsch nach »sanfter« Medizin oft groß: von Angina bis Zahnungsbeschwerden – für nahezu alles gibt es »Kügelchen«
Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kristina Schnaible / Ute Hansberg-Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05304050

Homöopathie bei Infekten

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
So sind Sie für die kommende Erkältungszeit bestens gerüstet: egal, ob Sie einen beginnenden Infekt gleich im Keim ersticken, immer wiederkehrende Infekte endlich los werden oder das Immunsystem auf Trab bringen möchten – unterstützen Sie Ihren Körper in seinen Selbstheilungskräften auf homöopathische Weise.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kristina Schnaible / Ute Hansberg-Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05304051

Homöopathie bei Allergien

in Kooperation mit der Löwen Apotheke
Sie fliegen wieder: Die Pollensaison beginnt. Ob juckende oder tränende Augen, tropfende oder verstopfte Nase, Gaumenjucken oder Hauterscheinungen – begegnen Sie Ihrer Allergie homöopathisch.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 3819843

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kristina Schnaible / Ute Hansberg-Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05304052

Zeit zum Durchatmen

Die häufigsten Beschwerden von Erwachsenen sind Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Atembeschwerden, Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und ein übermäßiges Schlafbedürfnis. Ziel der »Arbeit am bewusst zugelassenen Atem« ist eine gute Spannung der Muskulatur, eine optimale Beweglichkeit in den Gelenken, eine Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und eine ausgeglichene psychische Wachheit.

Wagenfeld
Moorwelten, Europäisches Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 26301001

In der Ruhe liegt das Glück

Wie finde ich wieder Kraft und Ruhe im stressigen Alltag, im Beruf oder in Krisenzeiten? Habe ich neben der Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kollegen noch eigene Ressourcen, aus denen ich Kraft schöpfen kann? Ja, denn jeder Mensch atmet! Atmen ist etwas sehr Selbstverständliches.
Der Atem reagiert auf alles, was Menschen innerlich und äußerlich bewegt z. B. wenn wir »atemlos« sind vor Anspannung oder wenn wir mal wieder »tief durchatmen« müssen oder »unserem Ärger Luft machen« wollen. Atmen ist immer verbunden mit allem, was wir sind. Das wollen wir nutzen und uns ein wenig Zeit gönnen, um unsere vitalen Kräfte kennenzulernen und im eigenen Atem-Rhythmus Bewusstheit und Ruhe zu finden. Klingt so

einfach... und atmen ist einfach! Im Rahmen dieses Atem-Workshops erhalten Sie die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Atem- und Körperarbeit nach der Lehre Erika Kemmanns zu machen und ihrer Wirkung nachzuspüren.
Bitte etwas für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Becker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.01.16, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301024

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training unterstützt wirksam dabei, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Mit einfachen autosuggestiven (gedanklichen) Übungen können schon nach wenigen Wochen stressbedingte körperliche Symptome gelindert werden. Wenn es nicht mehr gelingt sich spontan zu erholen, hilft Autogenes Training, körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen, mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Haasler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 05301000

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, sowie Selbstmassagetechniken. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301022

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.09.15, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 01301012

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301018

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.
Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301002

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301003

Yoga

Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen: Durch die Yogaübungen den eigenen Körper wahrnehmen, Grenzen erkennen und zulassen. Kraft, Ausdauer, Koordination stärken, zur Ruhe kommen. Psychosomatische Beschwerden können abgebaut werden. Die Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems und des Muskel-Skelett-Systems werden vermindert. Der Kurs ist auch geeignet für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:10 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 05301007

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 19:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 05301009

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26301003

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.09.15, 08:45 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 05301014

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301011

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301013

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.11.15, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301015

Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05445 1308

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301001

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301002

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301003

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Wagenfeld
Moorwelten, Europäisches Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301009

Wagenfeld
Moorwelten, Europäisches Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301010

Wagenfeld
Moorwelten, Europäisches Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301008

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining
Die erlernten Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung, Meditationsformen werden vertieft und miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301001

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.12.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.12.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301004

Feldenkrais

Die Möglichkeiten seines Körpers kennen zu lernen über Bewegungserfahrungen sein Potential zu erweitern und immer mehr zu verfeinern – dazu dienen in der Feldenkraismethode leichte Bewegungsfolgen, die eine tiefere Bewusstheit für den eigenen Körper vermitteln können. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9959725

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrike Stephani
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 05301019

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und gute Figur dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302710

Aktiv gedehnt und Rückenfit

Durch gezieltes, aktives Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 01302010

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01302006

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.09.15, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01302007

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.01.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302009

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.01.16, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302008

Bodystyling

Durch einen Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie zum Abschluss wirksame und schöne Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €, s. Materialien
Kursnummer: 01302012

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.11.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302013

Gesund und fit

für Frauen und Mädchen

Vielseitige Bewegung für den Nacken-, Rücken- und Beckenboden sowie Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen nach Wünschen der Gruppe sorgen für einen gesunden Ausgleich und bringen Muskeln und Gelenke in Schwung. Verschiedene Spiele sorgen für altersgemäße Anspannung und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9561442

Ströhen
Grundschule,Turnhalle
Doris Kuhn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

Nordic Walking – Ein (Wieder-) Einstieg

Sie haben schon länger keinen Sport mehr betrieben? Nordic Walking eignet sich wie Walking grundsätzlich für jeden, so z. B. auch als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige, als neue Sportart für Ältere. Also für alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten. Für Rehapatienten nach Sportverletzungen ist Nordic Walking gut einsetzbar. Auch Personen, die durch Walking unterfordert und durch Jogging überfordert sind, finden in Nordic Walking ihre Sportart.
Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Stemshorn und Haldem, am Berg.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 203180

Lemförde
Angela Schulze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.09.15, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 14302001

Modern Line Dance

Modern Line Dance ist Bewegung und Spaß nach Musik und Jogging fürs Gehirn. Beim Line Dance tanzen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien neben- und hintereinander. Linedancer tanzen für sich allein – aber in der Gruppe.
Für die Tänze gibt es Schrittfolgen (Choreografien), die zunächst erlernt werden. Getanzt wird dann nach Liedern, für die die jeweiligen Schrittfolgen geschrieben worden sind (aktuelle Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports).
Modern Line Dance ist offen für alle Musikrichtungen: Darunter bekannte Rhythmen wie z. B. Cha Cha Cha, Polka, Walzer aber auch East Coast Swing, West Coast Swing und Two Step. Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer ohne Line Dance Erfahrung. Die Gruppe lernt einfache Tänze nach verschiedenen Rhythmen. Dabei werden die Grundschritte und die Grundfiguren des Line Dance vermittelt.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Anfänger/-innen

Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14302003

Fortgeschrittene

Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14302004

West Coast Swing – Ein Einstieg

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz, der in den Vereinigten Staaten entstanden ist. Der besondere Reiz dieses Tanzes besteht darin, dass er neben der Swing-Musik auch offen ist z. B. für Pop- und Discomusik. Er kann somit zu verschiedenen Anlässen getanzt werden. Der Kurs ist für Tanzpaare, die über keine West Coast Swing Erfahrung verfügen.
Weitere Termine: 07.12.2015, 11.01. und 18.01.2016
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.11.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 14302005

West Coast Swing – für Fortgeschrittene

Weitere Termine: 07.12.2015, 11.01. und 18.01.2016
Fragen z. Kursinhalt: 05773 8298

Brockum
Niedersachsenhof Widukind, Alter Markt 69
Dieter Sander / Christa Wilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.11.15, 19:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 14302006

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Kräuter sammeln und in Essig und Öl, etc. einlegen

Wir treffen uns zu einer 2-3 stündigen Wanderung. Hecken, die Lebensadern unserer Landschaft, bieten im Herbst eine Vielzahl an verlockenden Früchten, Kräutern und Samen. Sie warten geradezu darauf von uns entdeckt und zu köstlichen Delikatessen verwandelt zu werden. Gemeinsam sammeln wir Früchte und Kräuter, die wir mit den verschiedensten Mitteln zu kulinarischen Spezialitäten konservieren können. Ob getrocknet oder eingelegt, als Likör, Essig, Öl, Honig oder als Gewürz-Salz, jeder wird seine besondere, kulinarische und optische Leckerei kreieren. Anregungen und Rezepte erhalten Sie von der Kursleiterin. Nach der Wanderung wartet in der Schutzhütte der Streuobstwiese eine kleine Kostprobe aus der Naturküche auf Sie!
Treffen an der Streuobstwiese, oberhalb von Quernheim
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 03.10.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 14307002

Herbstliche Kräuterwanderung

Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie mit mir die letzten sonnigen Herbsttage bei einer Kräuterwanderung. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren. Spüren Sie beim Spazierengehen in der Natur die Ruhe, den Wind in den Haaren. Riechen Sie die Erde, den Duft der Blumen und Kräuter. Schmecken Sie die Früchte der Natur. Hören Sie den Wind in den Bäumen, das leise Summen der Insekten, das Gezwitscher der Vögel. Der Kopf wird frei, Gedanken lösen sich, nehmen Sie andere sinnliche Eindrücke wahr. Selbst gesammelte Wildkräutern und Früchten der Natur und eine kleine Kräuterkunde geben Anregungen für den Alltag.
Der Kurs findet in den Herbstferien statt, Eltern mit Kindern sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 24.10.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00/5,00 € (Erw./Ki)
Kleingruppe: 15,00 €/Erw., 7,50 €/Kind
Kursnummer: 14307003

Mit mediterranen Kräutern den Sommer verlängern

Verarbeitung von heimischen und mediterranen Kräutern in ein leckeres Essen
Manch Kraut kam vor über 2000 Jahren mit den Römern aus dem Süden zu uns. »Holen Sie sich doch ab und zu einen sonnigen Augenblick auf den Teller und genießen die leichte, bekömmliche mediterrane Küche mit heimischen Kräutern gemischt.« Lernen Sie in diesem Kurs die Verarbeitung heimischer und mediterraner Kräuter zu kreativen, außergewöhnlichen und dennoch einfach herzustellenden Speisen und Gebäck. Sie werden begeistert sein, welche schmackhaften Gerichte z. B. aus Basilikum, Salbei, Rosmarin, Koriander und Mangold gezaubert werden können. Eine Beschreibung der Kräuter, sowie eine Rezeptsammlung erhalten Sie im Kurs.
Der Kurs findet in den Herbstferien statt, Eltern mit Kindern sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.10.15, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00/5,00 € (Erw./Ki)
Kleingruppe: 15,00 €/Erw., 7,50 €/Kind
Kursnummer: 14307004

Kochen mit Wildkräutern

Dieser Abend beginnt mit Kräuterkunde. Lernen Sie die unterschiedlichen Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeit kennen und bereiten einige Speisen selbst zu. Rezepte, Bücherliste und eine Beschreibung der Kräuter erhalten Sie im Kurs.
»Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« Sebastian Kneipp
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.11.15, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 14307005

Küche für's Herz – ausgewogen, frisch und lecker

Bei der Herzgesunden Ernährung muss die Gesamtmischung der Lebensmittel stimmen. So werden anhand der Empfehlungen für eine Herzgesunde Ernährung Rezepte mit den »richtigen« Ölen und den »richtigen« Zutaten erprobt. Wie bei der traditionellen Mittelmeerkost mit frischen Zutaten und Fisch, werden leckere und ausgewogene Gerichte gezaubert.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307025

Deutsche Herzstiftung

Kochen trotz Zeitmangel – mit alltagstauglichen Rezepten

Hier werden kurze und einfach Rezepte, welche trotz Zeitmangel im Alltag gekocht werden können, vermittelt und ausprobiert. Aber auch solche, die gut im Vorfeld vorbereitet werden können, um den Feierabend in Ruhe ausklingen zu lassen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.01.16, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307027

Die ayurvedische Küche zum Kennenlernen

In Kooperation mit dem Slowfood-Convium Diepholz

Ayurvedisches Essen erfreut Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, schenkt Energie und Ausgeglichenheit. Die Ernährung beruht auf dem Ausgleich der im Körper dominanten Energien und wird individuell auf den Menschen abgestimmt. Lassen Sie sich von der ayurvedischen Kochkunst mit ihrer Gewürzvielfalt begeistern.
Fragen z. Kursinhalt: 05491 4238

Slow Food Diepholz

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Kolbeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307002

Salatvariationen – nicht nur eine Beilage

Salate sind nicht nur eine Beilage, sondern ein guter Vitaminlieferant. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Salatvariationen kennen. Ob Wintersalat oder Sommersalat mit schmackhaften Dressings. Es werden leichte sowie auch etwas anspruchsvollere Salate gemeinsam zubereitet und probiert.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307006

Suppen, bunte Eintöpfe & Co.

Bei der kalten Jahreszeit erfreuen uns Suppen sowie Eintöpfe als Vorspeise oder als Hauptgericht. Sie sind vielseitig und können leicht gekocht und abgewandelt werden. An diesem Abend wird die Fantasie durch neue und alte Rezepte angeregt und gemeinsam gekocht.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.10.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307024

Es geht auch ohne Fleisch

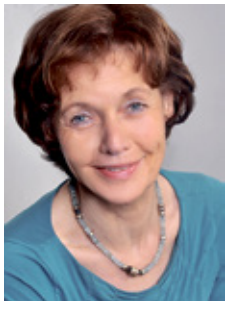
Wer mehr vegetarisch kochen möchte, ist hier genau richtig. Rezeptideen von einfach bis raffiniert ist alles dabei. Garantiert auch für Nicht-Vegetarier.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.10.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307005

Vegan kochen Fluch oder Segen?

Noch nie wurde so viel über vegane Ernährung gesprochen wie heute. Ist es nur ein Trend oder ein sich änderndes Bewusstsein in der Bevölkerung? Wie sieht es mit den fehlenden Nährstoffen aus? Können Pflanzen den menschlichen Bedarf wirklich in einer ausgewogenen Ernährung decken? Was ist mit dem Thema der Nachhaltigkeit. Viele Antworten auf viele Fragen gibt es in diesem spannenden und humorvollem Vortrag für jung und alt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Maria Kolbeck, Diätküchenleiterin und Ayurveda-Ernährungsberaterin



Da mir das Wissen vom Ayurveda am Herzen liegt, möchte ich es mehr in der Öffentlichkeit verbreiten, die VHS ist da eine Möglichkeit.

Was mich im Ayurveda begeistert: Gesundheit ist hier eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erfüllung des höheren Zwecks unseres Daseins – nämlich die Erkenntnis unserer wahren Natur und somit die Verwirklichung von innerer Glückseligkeit und von Frieden. Das wünsche ich mir für jeden Menschen!

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05307029

Vegan ist, wenn man trotzdem lacht

Wie schafft man es, die vegane Küche in den Alltag einzubauen, ohne in die Kocheritis zu verfallen? Wie ersetze ich Sahne, Milch, Ei und Co.? Das eine vegane Küche nicht öde und einfallslos sein muss, wird in diesem interessanten Kochkurs mit viel Lust und Witz verraten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 08.10.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307030

Vegan – Rustikal

Gerade in der bevorstehenden kalten Jahreszeit gelüstet es uns nach deftigen Speisen. Wie kann ich zum Beispiel rustikale Eintöpfe schmackhaft ohne Rauchfleisch und Co. zubereiten? Lernen Sie eine leckere und vielseitige vegane Küche kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591552

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sasa Krec
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307031

Vegane »Starthilfe« – 1, 2, 3 tierleidfrei

Vegane Vollwertkost ist unglaublich vielseitig, hochwertig und sensationell lecker – da lohnt sich das Ausprobieren. Aber was kann ich dann eigentlich noch essen? In diesem Vortrag kommen die Grundlagen der veganen Vollwerternährung zur Sprache: Wie ersetze ich Milch, Eier, Sahne, Fleisch usw.? Wo bekomme ich diese Zutaten? Auf welche Lebensmittel – außer den tierischen – sollte außerdem verzichtet werden und wie ersetze ich diese (z. B. Industriesalz)? Was ist zu beachten bezüglich Mineralien wie Eisen, Spurenelementen und speziellen Vitaminen wie B 12, usw.? Wo steckt »was« drin? Außerdem gibt es eine Kleinigkeit zu probieren und am Ende natürlich Infomaterial zum Mitnehmen.

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01307002

Sasa Krec – Veganer Ernährungsberater (BYVG)

Als gelernter Koch mit langjähriger Berufserfahrung hat es mich zwar später in einen anderen Beruf gezogen, aber ich koche immer noch leidenschaftlich gerne und kehre in meiner Freizeit oft zu meinen Wurzeln zurück. Nutznießer von meiner Leidenschaft sind zur Zeit noch meine 3 Kinder, meine Ehefrau und Freunde.

Nach meiner persönlichen Ernährungsrevolution, ist es mir eine Herzensangelegenheit, diese vielen Erfahrungen mit interessierten Menschen zu teilen und gebe sie deswegen in Vorträgen und Kochkursen weiter. Diesbezüglich habe ich auch Anfang 2015 eine Weiterbildung zum veganen Ernährungsberater (BYVG) gemacht.

In erster Linie soll es Spaß machen und lecker werden. Dies habe ich mir als erstes Ziel auf die Fahne geschrieben und jeder der mich persönlich kennt, weiß, dass die Abende mit mir alles andere als langweilig werden und voller Humor stecken.

Keine Angst vor wilden Tieren

Obwohl fettarm und gut bekömmlich, kommt Wild im Gegensatz zu anderen Fleischsorten in Deutschland selten auf den Tisch. Dabei sind Reh, Wildschwein und Co. leichter zuzubereiten, als viele Menschen denken.
Außerdem gilt Wildbret als unbelastet, da sich die Tiere natürlich ernähren. Es ist also frei von Hormonen und Medikamenten.
Rezepte erhalten Sie im Kurs.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.11.15, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 14307006

Familie / Freunde beisammen

Das Fest steht vor der Tür, die Familie oder Freunde kommen zu Ihnen nach Hause und ein leckeres Menü muss her? An diesem Abend werden Möglichkeiten und Ideen für ein feines Menü gezeigt und in der Praxis beisammen erprobt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.12.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307026

Kochen für Männer

An drei Abenden werden festliche Menüs zubereitet, die zur Jahreszeit passen. Geplant ist ein herbstliches (Erntedank-) Menü mit vielen Früchten, ein Menü rund um den Kürbis und ein festliches Abendessen, das bereits für die Advents- und Weihnachtszeit passt. In diesen Kurs soll außerdem vermittelt werden, wie man(n) Qualität bei Lebensmitteln erkennt, frische und saisonale Lebensmittel schmackhaft zubereitet und die wichtigsten Techniken souverän beherrscht. Dazu gehört auch die richtige Abfolge und Zusammensetzung eines stimmigen Menüs, passende Getränkeauswahl und Tischdekoration, denn »Das Auge isst mit«.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602225

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Küche,
Walsener Str. 2
Gabriele Wilkens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01307001

Wenig Aufwand – tolle Gerichte – Kochen für Männer

Selbst ist der Mann; selber Kochen ist Wohlfühlen! Man kommt gut an als Mann, wenn man sich selbst versorgen oder sogar seine Herzdame mit einem kompletten Gericht verwöhnen kann. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei werden Ihre Wünsche gerne berücksichtigt.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2896

Lemförde
Schulzentrum, Küche
Jutta Varenkamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 50,00 €
Männer
Kursnummer: 14307001

Pasta de Luxe

Mal etwas anderes als Spaghetti mit Tomatensoße!

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.10.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307012

Italienisch kochen »á la Mama«

Rustikal, schmackhaft und einfach!

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.11.15, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307016

Küche aus Zentralasien

Lernen Sie an diesem Abend einen Auszug aus der Küche der Asiaten von Zentralasien kennen. Die typischen Gerichte, wie Plow, werden zusammen gekocht und gegessen. Dann gelingt das Nachkochen zu Hause auch.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9958820

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Angelika Schell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307023

Jiaozi – Chinesische Ravioli

Jiaozi, die Chinesische Ravioli, ist ein wichtiger Pfeiler der chinesischen Küche. Man isst sie sowohl zum Fest, als auch im Alltag. Erleben Sie die echte traditionelle chinesische Speise selbst zu kochen und mit Essstäbchen zu essen. Sie lernen Essgewohnheiten, Tischsitten und die Vielfalt der Küche in China kennen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Fan Yang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.11.15, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05307009

Fingerfood

Kleinigkeiten als Vorspeise oder als abendbegleitende Snacks sind bei jeder Einladung gerne gesehen. Eine Auswahl von einfachen bis etwas aufwändigeren Fingerfood-Varianten aus verschiedenen Ländern wollen wir gemeinsam zubereiten und anschließend verkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.01.16, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307001

Dänische Weihnachtsbäckerei

Ein Keksdosen füllender Abend mit dänischen Weihnachtstraditionen und wechselnden landestypischen Rezepten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.11.15, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 05307008

Sprachen

Einführung in die arabische Schrift

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Schrift kennenlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Schrift herangeführt. Sollten Sie auch an der arabischen Sprache interessiert sein, können Sie zusätzlich den Kurs »Einführung in die arabische Sprache« besuchen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 05401001

Einführung in die arabische Sprache

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache erlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit einfache Dialoge führen.
Sollten Sie auch an der arabischen Schrift interessiert sein, können Sie zusätzlich den Kurs »Einführung in die arabische Schrift« besuchen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ramadan Nooh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 05401002

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 sind willkommen.
Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05403005

Englisch – A1

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 9.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 10:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406004

Englisch 5 – A1

Lehrwerk: Great A1, ab Unit 6

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05406002

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 11.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Hüde
Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Dr. Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.09.15, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 08:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 7.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.09.15, 10:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406007

Englisch – B1

Lehrwerk: In Conversation, ab Lektion 4
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1

Lehrwerk: English Unlimited B1,
ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05406011

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA trough reading und discussion. We will also review some grammar und practice listening skills.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Boggs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406013

Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Lehrwerk: Basis for Business, ab Unit 7

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Imke Grelle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.10.15, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406009

Französisch lernen mit Muße 1 – A1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die französische erlernen möchten. In gemächlichem Tempo lernen die Teilnehmenden, sich in alltäglichen Situationen (Kontaktaufnahme zu Fremden, Einkaufen, Verständigung im Restaurant oder am Bahnhof, Hotelreservierung ...) mit Hilfe einfacher Strukturen und Vokabeln zu verständigen. Grammatische Grundstrukturen werden im erforderlichen Rahmen einbezogen, sollen aber nicht den Schwerpunkt des Kurses bilden.
Lehrbuch: Voyages 1.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 01.10.15, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05408003

Französisch lernen mit Muße 5 – A1

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern?
Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Semesters. Die Teilnehmer haben bereits einen Grundwortschatz für die Bewältigung alltäglicher, einfacher Sprachsituationen erworben und einige grundlegende grammatische Phänomene kennengelernt. Die erworbenen Kenntnisse sollen nun in entspanntem Lerntempo wiederholt und weiter ausgebaut werden.
Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 9.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05408001

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 28.

Französisch lernen mit Muße – A2

Sie haben vor vielen Jahren Französisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse in angemessenem Tempo reaktivieren und erweitern. Der Kurs soll das Vokabular für die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen (Hotel, Restaurant, Bahnhof, Einkaufen) wiederholen und ausbauen. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis sollen – soweit für die Kommunikation erforderlich – auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt werden. Zum Lehrbuch Voyages 2 sollen als Ergänzung und Auflockerung Zusatztexte und Zusatzübungen eingesetzt werden.
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6238

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.09.15, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05408002

Italienisch 2 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maddalena Kloppert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.09.15, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05409001

Japanisch mit Vorkenntnissen

Vorausgesetzt ist das flüssige Lesen von Hiragana.
Materialien werden bereit gestellt.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 81963

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Noriko Matsui-van Lessen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 05410002

Koreanisch für Anfänger

In diesem Kurs werden Sie die koreanische Sprache und Kultur kennenlernen. Hintergründe und Grundlagen der koreanischen Schrift, Aussprache und Grammatik werden vermittelt, dieses aber in einer lockeren Atmosphäre und mit spielerischen Elementen. Auch die koreanische Kultur und etwas Geschichte, Sitten, Religion und typische Gerichte etc. werden zum Thema gemacht.

Lemförde
»Re-kreactiv«, Hegeweder Str. 12
Dr. Yoon-Sun Huh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 09.10.15, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 14426001

Einführung in die polnische Kultur und Sprache beim Kochen

Ein Polnischkurs für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen verknüpft mit Kochen und Backen. Geeignet für die Verständigung in Alltagssituationen und auf Reisen.
Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die TN umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4199

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Renate Wolniak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 10.10.15, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 05417001

Einführung in das russische Alphabet

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9956999

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Olga Krawez
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.09.15, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05419001

Schwedisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Tala Svenska 1, ab Kapitel 1.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 1500

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 05420001

Schwedisch 6 – A2

Lehrwerk: Tala Svenska 2, ab Kapitel 8.
Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 1500

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.09.15, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 05420000

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 44 und 75.

Spanisch 1 – A1

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 1.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 17:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05422002

Spanisch – A1

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Für jene, die gern Land und Leute entdecken, ist es hilfreich, Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Aber auch für das berufliche Fortkommen können Spanischkenntnisse nützlich sein. In diesem Kursus können die Teilnehmenden ihre Kenntnisse auffrischen. Teilnehmende früherer Kurse, aber auch neue Interessenten können teilnehmen
Temas:

- La familia: descripción física y del carácter.
- La ropa y los colores.
- ¿Qué tiempo hace?
- Hablamos del pasado

Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422001

Spanisch kompakt 1 – A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con Gusto A1, ab Unidad 1.
14-täglich
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422001

Spanisch 2 – A1

Aufbaukurs mit Muße
Der Kurs richtet sich an Personen, die Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen. Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen, dann schauen Sie bei uns vorbei.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 4.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Lemförde
Familienzentrum, Bahnhofstr. 9
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 03.09.15, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 14422001

Español con café – Spanisch mit Muße – spielerisch lernen A1

Geeignet für Personen, die keinen Stress mögen. Die Sprache langsam lernen anhand von Kreuzwortzrätseln, Memory und anderen Spielen, gemütlich bei einer Tasse Kaffee.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422003

Spanisch kompakt 6 – A1

Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 8
14-täglich
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.09.15, 15:50 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422004

Español sin estrés – A1/A2

Jugamos para aprender, hablamos despacio, leemos cuentos cortos y repasamos temas del nivel A1
Forsetzung von Spanisch 11, Frühjahr/ Sommer 2015
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.09.15, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422005

Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens
Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich). Um Anmeldung wird gebeten. Ort:
Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

»Mien Führerschien«
Mi, 02.09.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426000

»Dat häff ik süms mookt«
Mi, 07.10.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

»Nu wat dat frouh düster«
Mi, 04.11.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

»Äin Wiehnachsgeschenk«
Mi, 02.12.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

»Däi hilligen dräi Könige«
Mi, 06.01.16, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

»Oohne Geld bist ‚n armen Düvel«
Mi, 03.02.15, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426005

Computer & Co.

Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.09.15, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,
Kleingruppe: 56,50 €
Kursnummer: 26501001

Grundkurs und Entscheidungshilfe zum Einstieg in die Computerwelt

Für Seniorinnen und Senioren

Während für die junge Generation die Kommunikation und das Leben ohne Computer nicht mehr vorstellbar ist, gibt es für die ältere Generation immer noch viele Vorbehalte und Unsicherheiten im Umgang mit den »Neuen Medien«. In unserem Kurs beschäftigen wir uns deshalb mit den grundsätzlichen Möglichkeiten, die der Computer für Ältere bereithält und erörtern ausführlich die Frage: Brauche ich einen Rechner – oder komme ich ohne auch gut zurecht?
Wir wollen den Teilnehmenden helfen, herauszufinden, welche Art von Computer zu den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten passt. Wir üben den Umgang mit Tastatur, Maus, Touchpad und erlernen die Grundzüge der Computerbedienung.
Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09.2015
Fragen z. Kursinhalt: 05745 4519915

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.09.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501003

PC-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten / schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.09.15, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501001

Keine Angst vor dem Computer »Wiederauffrischung«

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon Maus, Tastatur und die Grundbegriffe im Umgang mit dem Computer/Laptop kennen, sich aber noch unsicher fühlen. In geruhsamem Tempo werden Tipps und Tricks zum Betriebssystem Windows, der Umgang mit den Programmen z. B. LibreOffice und der Fenstertechnik wiederholt und vertieft. Informationen zum Speichern der Daten auf einer externen Festplatte, dem Stick oder in der »Cloud«, werden geübt. Der Umgang mit Fotos, Neues aus dem Internet, Suchen mit Google, E-Mails mit den dazugehörenden Informationen zur Sicherheit (Einstellungen...) runden den Kurs ab. Das eigene Notebook/Tablet kann mitgebracht werden. Weitere Themen sind nach Absprache mit den Teilnehmenden möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, EDV-Raum,
Walsener Str. 2
Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 01501001

Computerworkshop – Alltagsaufgaben am Laptop

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in verschiedenen Computerbereichen und möchten diese an alltagsbezogenen Beispielen üben und vertiefen. Sei es nun das Verwalten von Ordnern, das Brennen einer CD, das Verwalten und Bearbeiten der Urlaubsbilder am Laptop, das Erstellen von Benutzerkonten oder was immer Ihnen sonst noch einfällt. Bringen Sie zu den vier Seminarterminen Ihren Laptop und Ihre individuellen Fragen und Anliegen mit. Wir werden gemeinsam versuchen, Antworten und Lösungen zu finden.
Skript/Bücherkosten: 14,50 € soweit erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246.

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.01.16, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 26501003

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.
Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich. Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246.

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.11.15, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 26501002

Internet für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Computers wünschen.
Themen:
- Umgang mit Maus und Tastaturkürzeln
- Das Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
- Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
- Umgang mit dem Internet
- Sicherheitsaspekte/Gefahren
- Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
- Aussuchen von Reisen und Reiserouten
- Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
- Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
- Wie bekomme ich Rezepte
- Offene Fragen

Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2015
Fragen z. Kursinhalt: 05745 4519915

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.11.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501002

Erste Schritte im Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
- Eingabe von Internetadressen
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden mit dem Favoriten
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.11.15, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501003

Internet und Sicherheit

Eine Einführung in das Internet, Aufbau und Technik im Internet, www und E-Mail, Nutzen hilfreicher Anwendungen, die bekannten Suchmaschinen im Vergleich. eBay, PayPal und Onlinebanking? Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen; der Umgang mit Antivirensoftware und Firewalls wird kein Geheimnis mehr sein und Sie werden mit E-Mail-Programmen umgehen können.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.09.15, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05501009

Office 2013 was ist neu – Die wichtigsten Programme im Überblick

Für viele ist der Umstieg von älteren auf die neuen Microsoft Office Produkte mehr als ungewohnt. Alles sieht anders aus, die bekannten Funktionen der Programme verstecken sich hinter den Registern in der Multifunktionsleiste. Dabei kann es so einfach sein, sich in diesem System zurechtzufinden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Beruf oder Alltag häufig mit älteren Office-Versionen zu tun hatten und nun auf das neue System umsteigen wollen oder müssen.
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 02.10.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502003

WORD 2013-Einführung – leicht verständlich

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2013«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzung bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.10.15, 16:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 05501002

Textverarbeitung WORD 2013 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung:
Windows-Grundkenntnisse
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.10.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502004

Textverarbeitung mit WORD

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung, Erstellung von Serienbriefen
Fr, 26.02. von 16:00 –19:00 Uhr und
Sa, 27.02. von 09:00 –12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule);
Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 26.02.16, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen

Normen gewährleisten die allgemeine Einhaltung bestimmter Regelungen in fast allen Bereichen des täglichen Lebens. Auch im Briefverkehr gibt es entsprechende Normen, deren Einhaltung etliche Vorteile mit sich bringen: Hauptinformationen wie Betreff, Erstelldatum befinden sich immer an gleicher Stelle und sind deshalb schnell auffindbar; bessere Informationsaufnahme durch einheitliche Struktur aller Schreiben; Gebrauch von Briefumschlägen mit Fenstern möglich durch feste Position des Anschriftenfeldes; genormte Papierformate erleichtern Druck; Versandkosten und Ablagesysteme. In diesem Kurs lernen Sie einen Brief nach DIN 5008 als Vorlage in Word zu erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05502002

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.10.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502006

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.
Fr, 22.01.16 von 16:00 –19:00 Uhr und
Sa, 23.01.16 von 09:00 –12:00 Uhr;
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule);
Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.01.16, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.11.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2013 für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 17,70 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.12.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502008

Powerpoint 2013

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.
Kursinhalte:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Oliver Richter /
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.11.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502009

Einführung in die digitale Fotografie

»Die Kamera ist ein Instrument, welches Menschen lehrt, ohne Kamera zu sehen.« Dorothea Lange (US-amerikanische Dokumentarfotografin)
Wer die Technik seiner Kamera auch in unterschiedlichen Lichtsituationen beherrschen will und mehr erreichen möchte als zufällige Schnappschüsse, braucht die theoretischen und praktischen Kenntnisse der Fotografie. Was unterscheidet die analoge von der digitalen Fotografie? Was sind die Besonderheiten und Chancen der digitalen Fotografie? In dem Kompaktkurs beschäftigen wir uns mit Begriffen wie z. B.: »Autofocus, Bildrauschen, Bildauflösung, Dateiformate, Focusfelder, Lichtführung, Tiefenschärfe, Weißabgleich«, um nur einige zu nennen, gehen zum Fotografieren in die nahe Natur, bearbeiten unsere Bilder am Computer und haben die Möglichkeit, gegen Kostenumlage einen großformatigen Ausdruck (ca. 30 x 44 cm) mit nach Hause zu nehmen.
Eine beschränkte Anzahl von Computern zur anschließenden Bildbearbeitung stehen zur Verfügung. Wer hat, bitte eigenen Laptop mit Bildbearbeitungssoftware mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05773 1524

Brockum
Atelier Manfred Lohse, Rahdener Str. 121
Manfred Lohse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 20.09.15, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Kursnummer: 14501004

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch
Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder.
Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt.
Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Einstellbeispiele zum Fotografieren; Hardwareanforderung von PC und Drucker.
Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.
Termine: Freitag, 18:00 – 21:15 Uhr und Samstag, 09:00 – 15:30 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.12.15, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05501016

Umgang mit dem Smartphone, Betriebssystem Android

Das Smartphone ist für die junge Generation ein selbstverständlicher, selbsterklärender und unverzichtbarer Wegbegleiter, für die mittlere und ältere Generation oft ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs soll Sicherheit im Umgang mit handelsüblichen Smartphones vermitteln, Innovationen bzw. Risiken aufzeigen und dabei helfen, die vielfältigen Möglichkeiten der Smartphones an die tatsächlichen Bedürfnisse der Benutzer/-innen anzupassen.
Themen:
- Aufbau des Smartphones
- Umgang mit dem Smartphone
- Benutzeroberfläche
- Statusleiste
- Kamera, Gallerie
- Sicherheitsaspekte
- Allgemeine Einstellungen
- Offene Fragen

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.
Termine: 06.10., 13.10., 03.11., 10.11.2015
Fragen z. Kursinhalt: 05745 4519915

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Peter Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06.10.15, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501001

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:
- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iphone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.10.15, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501015

und sonst ...

Leitbild der VHS 270

Teilnahmebedingungen 271

Gremien 272

Impressum 272

Stichwortverzeichnis 273

Anmeldeformular 280

Leitbild

Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden.

Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden.

Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe.

Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Wir führen diese Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch.
  Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten an verschiedenen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren mit verschiedenen Institutionen sowie Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung.

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen
- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen
- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:
- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.
Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.
Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmematerialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.

Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub
- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen
- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reise veranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg
- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen
- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.
Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.
Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.
Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.
Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.
Die Entgelte werden 2 Wochen nach Mandatserteilung abgebucht. Wenn Teilnehmende eine Rechnung wünschen, berechnen wir hierfür 2,00 €.

Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz

Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes.
Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.
Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Peter Schmitz	Kreistagsabgeordneter, SPD – Ausschussvorsitzender
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – stellv. Ausschussvorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Dr. Dr. Wolfgang Griese	Kreistagsabgeordneter, CDU
Edith Heckmann	Kreistagsabgeordnete, CDU
Rolf Husmann	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Frank Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Dietrich Struthoff	Kreistagsabgeordneter, CDU
Hartmut Bloch	Bürgermeister, Vorsitzender des Kuratoriums

Kuratorium

Mitglieder

Hartmut Bloch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis – Vorsitzender
Suse Laue	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Dr. Rainer Beßling	Kulturredakteur der Verlagsgruppe Kreiszeitung
Bernd Bormann	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Christine Gaumann	Vertretung für Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
Günter Günnemann	Vorstandvorsitzender Kreissparkasse Syke
Doris Hermenau	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Prof. Dr. Peter Junglas	Prof. für Physik/Informatik (FH) an der FHWT Vechta/Diepholz/Oldenburg
Heiner Kortejohann	Dozenten-/Dozentinnenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Ute Lüßmann	Direktorin Gymnasium Sulingen
Birgit Struthoff	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heinrich Warneke	Dozenten-/Dozentinnenvertreter

Dozenten-/Dozentinnenvertretung

Heinrich Warneke, Tel. 04203 1742
Heiner Kortejohann, Tel. 04433 9688017

Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

Mitarbeiter/-innen-Porträts:
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fotolia:
Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

24.000

Stichworte

A

Abendschulen 59
Abendrealschule 49
Abnehmen 98
Ägypten 236
Älter werden 238, 240
Aerobic 228
Afrikanischer Tanz 132
AGB 271
Agenda 9, 89, 171, 1857
Aggression 146
Alexianer-Klinikverbund 22
Alphabetisierung 66 ff
Amrum 71
Android 114, 164, 166, 182, 196, 218, 268
Angst 22, 154
Anmeldeformular 280
Antarktis 120, 200
Apple 112 f, 138 f, 195
Apple-Watch 113, 139
Apulien 79
Aqua-Fitness 158
Arabisch 260
Archivkunde 147
Astronomie 238
Asylbegleiter 10, 117
Asylbewerber 56
Atem 102, 251
Aufstellungs-Arbeit 40
Augenschule 126
Ausgrenzung 199
AutoCAD 46
Autogenes Training 103, 128, 252

B

Babysitter 102
Barcelona 79, 238
Basis-Qualifikation Pädagogik 62
Basis-Zertifikat 30
Baukultur 144, 185
Baumschnitt 201
Bayern 72
Beckenbodentraining 209
Berufsorientierung 50, 95
Berufsrückkehrer/-innen 44
Bessarabien 120
Betonkugeln 245
Betreuungsverfügung 121, 186
Betriebsausschuss der VHS 272
Betriebsbesichtigung 144, 200
Bewerbungstraining 50
Beziehungen 202, 238
Bienen 186
Bildbearbeitung, digitale 182, 268
Bildung auf Bestellung 32, 34
Bildungsurlaub (Übersicht) 70
Bildung und Teilhabe (BuT) 61
Bluthochdruck 100
Bodystyling 255
Boxen 171
Brasilianisches Portugiesisch 136, 216
Bremen 96
Buchführung 48
Bürgerfunk 89
Bürgergesellschaft 9
Burnout 22, 207
Business English 44

C

CAD 46
Cajón-Bau 151
Cambridge-Prüfung 26
China 222
Chinesisch 161
Comic-Zeichnen 149 f
Corn Dollies 188

D

Dänisch 75, 107, 161, 260
Danse Vita 131
Darß 71
DELF-Prüfung 27
Demenz 22, 43, 126, 155, 250 f
Deodorant 241
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 52 ff
Deutsche Einheit 72
Deutsch-Test für Zuwanderer, DTZ 52, 56
Diepholzer Kolloquium 238
Dinner-Konzert 243
Doppelkopf 123, 147
Dozentenfortbildung 2, 19
Dozentenvertretung 272
Drahtskulpturen 150

E

EDV-Einführung 112, 138, 164 f, 181, 195, 217, 231, 264 f
Ehrenamt 10, 43
Einbürgerung/Einbürgerungstest 9
Einstufungstest Sprachen 24, 53
Elbe 91
Elektrofahrrad 147, 241
Elektronik 164
Elternarbeit 117
Elternunterhalt 92
Emiglia-Romana 79
Encouraging 95
Englisch 44, 75, 107 f, 134 f,161 f, 179, 192 f, 215 f, 229, 260 f
Entspannung 73, 127, 130, 251 f, 254
Erben, Vererben 92, 172, 186
Ergonomie 73
Erinnerungskultur 236 f
Ernährungsfragen 73, 101, 105 f, 127, 155, 241
Erste Hilfe (bei Säuglingen und Kleinkindern) 41
Erzähl-Café 145
Erzieher/-in, Fortbildung für 35 ff
Erziehung 35 ff, 62 f, 93, 146, 223
Europa 143, 223
Europäischer ComputerPass 30 f
Europäischer Referenzrahmen 25
Europäisches Fachzentrum Moor 239
euZBQ 30
Excel 45, 76, 113, 140, 165, 196, 217, 231 f, 266 f
Exkursionen (Übersicht) 78

F

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik 35, 39
Fachtag für Erzieher/-innen 35
Fahrrad 147, 241
Fairer Handel 89
Familie 93
Familienberater/-in, Systemische/r 40
Familienforschung 144
Familienpaten 117
Farb- und Stilberatung 206
Fasten 127
Faszien 105, 129
Feldenkrais 73, 130, 209, 254
Filzen 98, 152, 189, 205
Finanzbuchhalter/-in 48
Firmenschulungen 32, 34
Fitness 104, 130 f, 157 f, 178, 210, 254 f
Flamenco 187
Flechten 152
Forscher, Kleine 36 ff, 94, 241
Fotografie 98, 114, 174, 187, 204 f, 246, 268
Frankreich 238
Französisch 75, 109, 135, 162, 180, 216, 230, 261 f
Frauengesprächskreise 90, 118, 223
Freiwilliger Müller 200
Freudenburg 86
Friedrich der Große 71
Funkzeugnis 123
Fußreflexzonen-Massage 102, 127

G

Gästeführung 91, 120, 185
Garten/-gestaltung 92, 201, 238
Gauguin, Paul 149
Geburt 202
Gedächtnistraining 155, 250
Gefühl 202
Genogramm-Arbeit 40
Geschichtswerkstatt 118 f, 199, 222
Gesprächsführung 50, 121 f, 201 f
Gewalt, häusliche 39
Gewalt/-prävention 171
Glückspüppchen 188
Goethe-Zertifikat 60
Goldschmieden 15
Gräberfeld Jelcz-Laskowice 91
Griechisch 162
Grimmelshausen 13, 73
Grundbildung 58, 64 ff

H

Häkeln 188, 246
Handwerk, historisch 237
Hauptschule 59
Haus der kleinen Forscher 36 ff
Haus des Reichs 96
Haus Schütting 96
Haustiere 123, 223, 242
Heilfasten 127
Heilkräuter 101, 156, 226
Heimatgeschichte 118 f, 144, 147, 172, 185, 199 f, 222, 236 f
Heizenergie 239
Herz-Gesundheit 22, 100, 154, 176, 250
Hochschule, offene 62 f
Hochschulzugang ohne Abitur 59, 62 f
Hochsensibilität 156
Homöopathie 100, 126 f, 251
Holzbearbeitung 98, 151, 175
Homepage-Erstellung 140, 132
Hospizarbeit 239
HTML 232
Hunde 223, 242
Hypnose 156

I

Imkern 186
Impressum 272
Integration 90
Integrationskurse 53 ff
Integrative Erziehung 39
Interkulturelles 89 f, 118, 236
Internationales Sprachencafé 28
Internet 165, 181, 265
Inventor 46 f
iPad/Phone 112
Italien 79 f, 144 f
Italienisch 109 f, 135, 162, 216, 262

J

Japanisch 262
Jüdisches Leben 72, 237

K

Kalligrafie 174
Kieferentspannung 156
Kinder-Hospiz 239
Kindertagespflege 41 f
Kindeswohlgefährdung 41
Kinesiologie 127
Klang/-meditation 176, 208
Kleinstkindpädagogik 35, 39
Klöppeln 246
Kochen 106, 132 f, 159 f, 178, 190 f, 211 ff, 256 ff, 262
Körperpflege 241
Kommunalpolitik 8
Kommunikation 50, 121 f, 146, 201 f, 240
Konfliktbewältigung 201 f
Korbflechten 152
Koreanisch 262
Kosmetik 153, 175
Kranich(zug) 71, 239
Kräuter 101, 156, 211, 256
Kreismuseum 167 f
Kreismusikschule 278 f
Kreta 80
Kriegs- und Nachkriegszeit 143, 172
Kunstfrühstück 173
Kunstgeschichte 15, 96, 149, 173, 203
Kuratorium der VHS 272

L

Lappland 119
Latein 110
Leitbild der VHS 270
Lernförderung 95
Lesungen (Übersicht) 85
Life Kinetik 158
Line dance 131, 225
Litauen 120
Literatur/Gesprächskreise 13, 148, 187, 203, 243
Lohn- und Gehaltsabrechnung 48
Loiretal 80
Lombardei 80
London 80

M

Mac 112 f, 138 f, 195
Mädchen 203, 243
Malen 97, 124, 150, 173 f, 204, 224, 244 f
Mama lernt Deutsch 56, 192
Massage 102
Mathematik 59
Mediation 122
Meditation 207 f
Migration, Migranten 89 f, 117 f, 119, 223, 236 f
Minijob 121
Mitarbeiterfortbildung 2, 19
Mitlernkurse 58
Museumseisenbahn 200, 204

N

Nachhaltigkeit 146
Nähen 99, 124 f, 153, 175, 189, 206, 225, 248 f
Namibia 92
Naturheilkunde 100, 126 f, 251
Neuseeland 119
New York 80
Niederländisch 110, 136
nifbe 41
Nordic Walking 158, 255
Norwegisch 110

O

Obstbaumschnitt 201
Obstkunde 201, 239
Offene Hochschule 62 f
Office 44 f, 76, 265 ff
Orientalischer Tanz 131 f, 158
Ostpreußen 120
Outlook 45

P

Pädagogik 35 ff, 62 f, 93, 146, 223
Pädagogische Fachtagung 35
Pädagogische Mitarbeiter 39
Papierkunst 97, 151, 174, 204, 244
Patchwork 99, 248
Patientenverfügung 121, 155, 186
Pedelec 147, 241
Pferde 123
Pflegeeltern 38
Philosophie 122
Picasso 173
Pilates 104, 130, 157, 178
Plattdeutsch 107, 163, 194, 263
Politik braucht Frauen 8
Polit(o)ur 9
Polnisch 136, 162 f, 262
Portugal 146
Portugiesisch 136, 216
Powerpoint 76, 165, 218, 232, 267
Prävention 89
Progressive Muskelentspannung 103, 128, 226
Projektmanagement 47
Psychische Erkrankungen 22

Q

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker 43
Qigong 103, 128, 177, 208, 226, 252
Quilling 151

R

Radtour/-Reisebericht 91
Realschule 59
Rechnen 68
Rechnungswesen 48 f
Rhetorik 8, 240
Rücken/-stärkung 130, 157, 254
Russisch 75, 111, 137, 216, 262

S

Säugling 41, 102
SAP 49 f, 76
Schach 240
Schizophrenie 22, 154
Schmerzbewältigung 207
Schmieden 152
Schmuck 15, 98
Schnitzen 98
Schreibwerkstatt 149, 173
Schubert, Franz 224
Schüssler-Salze 127
Schulabschlüsse 59
Schwedisch 216, 262
Scrap-booking 175
Selbstbewusstsein 102, 240
Selbsterfahrung 95, 240
Selbstverteidigung 102
Semesterauftakt 6
Senioren-Begleitung 43
Senioren-Gesprächskreis 90
Shabbylook 151, 175
Shiatsu 177
Singen 1502
Smartphone 114, 166, 182, 196, 218, 268
Spanisch 75, 111, 137, 163, 180, 193, 263
Sportbootführerschein 123
Sprachencafé 28
SQL 47
Stimmtraining 37
St. Petersburg 146
Straßenverkehr 241
Stress/Anti-Stress 74, 127, 176, 207, 252
Stricken 152, 188 f, 205, 247
Strohgestaltung 188
Studienreisen 79
Studieren ohne Abitur 59, 62 f

T

Tabellenkalkulation 45, 76, 113, 140, 165, 196, 217, 231 f, 266 f
Tablet 164, 195, 231
Tag der Regionen 10, 171, 236
Tag des offenen Denkmals 236
Tageshauptschulen 59
Tagesrealschulen 59
Taijiquan (Tai Chi Chuan) 103, 208, 227, 252
Tanz 174, 187, 255 f
Teilnahmebedingungen der VHS 271
TELC-Prüfung 26
Testament 121, 186
Test DaF 52, 56
Textverarbeitung 44 f, 76, 139, 181 f, 195, 217, 232, 266
Theater/-spiel 14
Thessaloniki 80
Töpfern 98, 204, 225, 246
Trauer 122
Traumjob 50
Trennung 122
Trickfilm 204
Türkisch 137

U

U 3-Fachtagung 35

V

Van Gogh, Vincent 244
Verhaltensauffälligkeiten 223
Verkehrssicherheit 241
Vertreibung 119
VHS-Concept 39 f
Visio 47
Vorsorgevollmacht 121, 186
Vorträge (Übersicht) 83 ff

W

Waldpädagogik 37
Waldspaziergang 146
Warhol, Andy 203
Wassergymnastik 158, 210, 228
Web-Seitenerstellung 140, 232
Weihnachtskrippe 246
Wein 238
Wellness 73
Weltpolitik 144
Werkstatt »Erziehung« 93
Weser-Stadion 91
Whisky 160
Windows 112
Wirbelsäule 130, 157, 209
Wirtschafts- und Sozialkunde 119
Wohnformen (im Alter) 199
Word 44 f, 76, 139, 181 f, 195, 217, 232, 266

X

Xpert 30 f

Y

Yoga 104, 128 f, 156 f, 177 f, 190, 208 f, 227, 252 f
Yoga (Kloster) 20
Yoga (Sylt) 20

Z

Zahnimplantate 126
Zeichnen 149 f, 244
Zukunftswerkstatt 118
Zweiter Bildungsweg 58 ff

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

Musik von Anfang an . . .

Elementarunterricht
Musik für Krabbelkinder, Eltern/Kind, Früherziehung

Musik in der Schule
Bläser, Blockflöte, Gitarre, Keyboard, Percussion, Streicher

Musik in der Gruppe
Vokal- und Instrumentalunterricht in Gruppen ab 2 Personen

Begabtenförderung
Förderangebot, Studienvorbereitung

Gemeinsam musizieren
Orchester und Ensembles

Konzerte und Veranstaltungen
fordern Sie unsere Broschüre an

Wir sind eine VdM-Musikschule:
Unser Angebot entspricht dem Strukturplan des Verbandes deutscher Musikschulen.
Wir nehmen bildungs-, kultur-, jugend- und sozialpolitische Aufgaben wahr.
Ein sorgfältig abgestimmtes Ausbildungskonzept sichert qualifizierten
und kontinuierlichen Unterricht. Alle Lehrkräfte haben eine musikalische Fachausbildung.

„Probier mal 4"

Orientierungsangebot der Kreismusikschule

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können unter dem Motto **„Probier mal 4“** bei der Kreismusikschule testen, welches Musikinstrument ihnen liegt. Mit einer studierten Fachkraft werden an vier aufeinander folgenden Terminen je 30 Minuten im individuellen Einzelunterricht zu günstigen Bedingungen (für einen einmaligen Betrag von € 50,00) Erfahrungen auf dem Instrument der Wahl gesammelt.

Der praktische Unterricht und die Beratung bieten eine gute Entscheidungshilfe, ob das Musikinstrument auch das richtige ist. Dieses Angebot kann bei der Kreismusikschule gebucht werden. Informationen zu den vielfältigen Blas-, Schlag- Zupf- und Streichinstrumenten sowie zum Sologesang wie auch das Anmeldeformular sind im Internet unter
www.musikschule-diepholz.de
oder auf Nachfrage bei der Kreismusikschule
(☎ 04242-97641-47/-48) erhältlich.

Ein Angebot der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz zum Einstieg für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Sie werden von den Mitarbeiterinnen zu möglichen Orten und Zeiten individuell beraten.

Neue Angebote für Erwachsene

jeweils 10 Abende ab September 2015

E-Gitarre für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an erwachsene Anfänger jeden Alters, die gerne E-Gitarre lernen möchten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtsthemen sind die Grundlagen und Bedienung der E-Gitarre, das Erarbeiten einfacher Stücke (ich nehme auch gerne Anregungen entgegen, die wir bearbeiten können), Anwendung von verschiedenen Sounds (Verzerrer, Effekte, Verstärker,...), Einführung in die Improvisation und die Entwicklung eines einfachen Solos, Umgang mit dem Plektrum und vieles mehr. Die eigene E-Gitarre, ein Kabel, ein einfaches chromatisches Stimmgerät und ein kleiner Verstärker müsste mitgebracht werden.
Dozent: Caspar Heinemann, Ort: **Musikschule Brinkum, Gartenstraße 20, Raum 5**, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende, Beginn: 28.09.2015, Kosten: 99,- € pro TN.

Rhythmus für Musiker/innen

Unter diesem Titel, der zunächst wie ein Scherz anmutet, wollen wir verschieden Aspekte rhythmischen Zusammenwirkens beleuchten. Zunächst steigen wir mit einfachen Leseübungen und Rhythmen in das Thema ein. Später geht es um das erlernen komplexerer Figuren wie z. B. Dreierverschiebungen. Je nach Können und Interesse der Teilnehmer/innen wird der Schwierigkeitsgrad angepasst. Bei geeigneter Zusammenstellung der Gruppe, werden einzelne Übungen auch am eigenen Instrument umgesetzt. Der Workshop ist offen für alle Instrumentengruppen und Vokalisten.
Dozent: Holger Twietmeyer, Ort: **Musikschule Brinkum, Gartenstraße 20, Nebengebäude**, Teilnehmerzahl 8-10 Personen, jeweils **Montag** 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende, Beginn: 28.09.2015, Kosten: 60,- € pro TN.

Gitarre für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrerinnen und Lehrer. Einfache Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre, Spielen nach Akkordsymbolen und Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, **E-Trakt (Anbau), Raum E 111**, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 28.09.2015, Kosten 99,- pro TN.

Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die bereits einen der Anfängerkurse für akustische Gitarre in Kirchweyhe absolviert haben und ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen wollen. Fortgeschrittenes Melodie - und Akkordspiel (Liedbegleitung) und einfache Solostücke, im Wesentlichen nach Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, **E-Trakt (Anbau), Raum E 110**, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Dienstag** 18.40 – 19.40 Uhr, 10 Abende, Beginn: 29.09.2015, Kosten 99,- pro TN.

„While My Guitar Gently Weeps" - Gitarre für Fortgeschrittene

Melodie- und Akkordspiel sowie Solstücke für Hobbygitarristen (auch E-Gitarre). Spielen nach Tabulatur und Noten - Plektrumspiel und Fingerpicking. Stückauswahl gerne auch nach den Wünschen der Kursteilnehmer.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, **E-Trakt, Raum E 111,** Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 28.09.2015. , Kosten 99,- pro TN.

Liedbegleitung auf der Gitarre

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören Grundlagen der Akkorde und Anschläge sowie harmonische und rhythmische Übungen. Ziel ist es, eine einfache Liedbegleitung von Kinderliedern und Evergreens auf der Gitarre zu lernen. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Mütter und Väter, Omas und Opas und andere Musikliebhaber, die die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.
Dozent:Thomas Smerlewski, Ort: **Musikschule Syke**, **La-Chartre-Straße**, **Raum M7**, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Mittwoch** 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende, Beginn: 30.09.2015, Kosten: 99,00 € pro TN.

Bei **Bedarf und ausreichender Teilnehmer/innenzahl** können **auch an anderen Orten** gleiche Kurse eingerichtet werden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Für alle Kurse ist eine **schriftliche Anmeldung erforderlich,** Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt, die verbleibenden Termine verlängern sich dadurch automatisch um eine weitere Woche. Anmeldeformulare können bei der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz, Amtshof 3, 28857 Syke, telefonisch unter 04242/976-4143, per Fax unter 04242/976-4940 oder per Mail über musikschule@diepholz.de angefordert oder unter www.kreismusikschule-diepholz.de herunter geladen werden.

KreisMusikSchule
des Landkreises Diepholz

Amtshof 3 28857 Syke
Tel. 04242 976-4143
oder 05441 976-4143
musikschule@diepholz.de
www.kreismusikschule-diepholz.de

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße, Hausnummer ..... weiblich ☐ männlich ☐

Postleitzahl, Ort .....

Telefon tagsüber ..... Telefon privat .....

E-Mail .....

Datum der Anmeldung .....

Unterschrift .....

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ☐ ja ☐ nein

Einzelzimmerzuschlag ☐ ja ☐ nein

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ☐ ja ☐ nein

Ich suche ☐ ich biete ☐ PKW-Mitfahrgelegenheit

Ich bin beschäftigt in ☐ Niedersachsen ☐ Bremen ☐ .....

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat

☐ gegen Rechnung zuzüglich 2,00 €

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name ..... BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum, Ort, Unterschrift .....